الأمّ التونسيّة :

تقاليد وحداثة



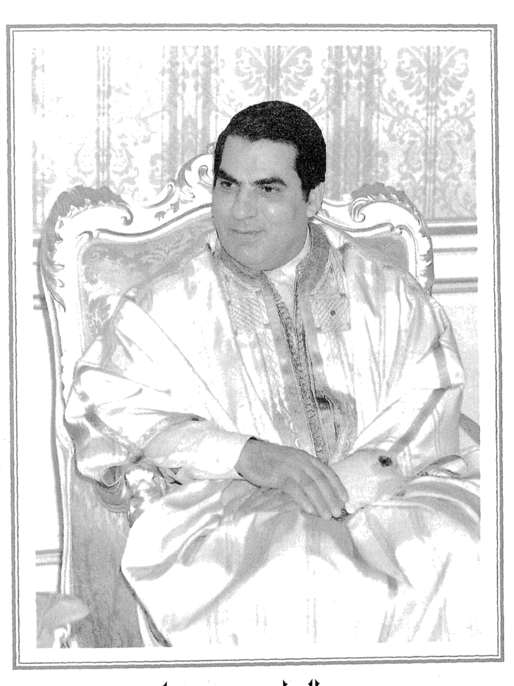
الجمعية
التونسية
للأمهات

ATM
تونس

الأمّ التونسيّة :
تقاليد وحداثة

اللباس التقليدي
والأكلة الجهوية





زين العابدين بن علي

رئيس الجمهوريّة التونسيّة

كلمة الرئيس

التغيير حين يتغذى من أصول شخصية المجتمع يبشر بالفعل الخلاق المنسجم مع سياق التطور فيصبح تثبيتا و تجديدا وبناء.
إن التغيير مشروع ثقافي لا يكتمل أبدا لأن أساسه الإضافة، ونمو المعرفة لا يقنع بما كان ولا بما هو كائن.

قرطاج، 27 أكتوبر 1989
اليوم الوطني للثقافة

نهدف إلى تعزيز مكاسب المرأة، ومكاسب الوطن ككل في نطاق ما ننجزه من إصلاح مرحلي شامل عميق في كل المجالات السياسية والإقتصادية والثقافية والإجتماعية .

قرطاج، 13 أوت 1992
عيد المرأة

نعتبر أن الحياة الجمعياتيّة مقوم أساسي من مقومات النّهضة والتّقدم، ودعامة من دعامات مشروعنا الحضاري، وأن دور الجمعيات و المنظمات على إختلاف أنواعها مدعو إلى مزيد التطوّر في هذا العصر.

تونس، 30 جويلية 1998
إفتتاح مؤتمر الإمتياز



الجمعية التونسيّة للأمهات
تقـديـم

بعثت الجمعية التونسية للأمهات في العقد الأخير للقرن العشرين وفي 11 أوت 1992 بالتحديد . وهي منظمة غير حكوميّة للعهد الجديد تهدف إلى مساعدة المرأة التونسية وحثها على تحمل كامل مسؤولياتها سواء في الحقل العائلي أو الإجتماعي أو المدني.
وانطلاقا من هذه الغاية إندرج مبدأ التضامن مع كل "الأمهات المحتاجات" في جوهر مفهوم الجمعية والمجتمع المدني . فعلا إذا أخذنا الإحتياج في معناه الواسع فإنه يتضمن عدة أبعادمثل المساعدة على نشر المبادئ القانونية لدى الأمهات الأميات والريفيات أو المحتاجات أو نقل الرسالةالمدنية والإجتماعية إلى الأجيال الجديدة والأمهات المهاجرات .
إن قيمة العمل الذي قامت به الجمعية التونسية للأمهات في ظرف خمس سنوات قد بوأها لاعتراف منطقة الأمم المتحدة التي منحتها مقعد عضو ملاحظ لدى مجلسها الإقتصادي والإجتماعي. وليس من باب الصدفة أن كانت الجمعية التونسيةللأمهات أول منظمة غير حكومية تحرز على هذين اللقبين بل إن هذا الإمتياز قد كان نتيجة لاتساع القنوات الدولية والإقليمية والوطنية التي تنتمي إليها هذه الجمعية وبالأخص منها المنظمة العالمية للأمهات التي تمثلها الجمعية التونسية في تنسيق نشاطاتها بإفريقيا الشمالية وكذلك المجلس الوطني للمرأة والأسرة والطفولة وعديد المنظمات الدّولية.
بفضل هذا النسيج الجمعياتي الذي يحضى بتشجيع عالمي . شاركت الجمعية التونسية للأمهات في كل الندوات الدولية طيلة هذه العشرية ، سواء منها الندوات التي نظمتها الأمم المتحدة والمتعلقة بالتنمية الإجتماعية وبالمرأة والطفل أو الندوات التي نظمتها جامعات دولية أو اللقاءات التي نظمتها هيئات إقليمية على الصعيد الإفريقي والمتوسطي والعربي وكذلك في نطاق التبادل الثنائي مع عدة منظمات غير حكومية تونسية وأجنبية ودولية مدرجة في باب الشراكة الجمعياتية وبهدف تدعيم أركان المجتمع المدني.
لكي تقوم بعملها في ميداني التنمية والتضامن على أحسن وجه أعطت الجمعية التونسية للأمهات لنفسها هيكلة تمكنها من الإتصال بأوفر عدد من الأمهات التونسيات أينما وجد مقرإقامتهن. فهي متكونة من مكتب وطني يتركب من اللجنة التنفيذية ومن اللجان المختصة واللجان الجهوية بالولايات ومن الفروع المفتوحة بالخارج في البلدان التي تتواجد بها العائلات المهاجرة بكثافة .
لهذا الغرض تتمحور أنشطة الجمعية حول ثلاثة محاور :
- **الميداني** حيث تجسد القوافل المتعددة الإختصاصات التضامن عبر كافة أنحاء الجمهورية .
- **الإعلامي** بمجلة " صدى الأمهات" التي تمثل سند الجمعية في ميدان الإتصال .
- **الأبحاث** التي تجمع بين الملتقيات والندوات والدراسات الرامية إلى التعريف بكل مميزات الأمهات التونسيات وخصوصياتهن التي تشكل هويتهن بقطع النظر عن الزمان والمكان. وتلك هي الغاية من إنجاز هذا الكتاب حول اللباس التقليدي والطبخ الجهوي إذ أرادت الجمعية أن تجعل منه همزة وصل بين التقاليد والحداثة .
إن الجمعية التونسية للأمهات ، الشابة بعمرها ، والكهلة بأعمالها ، لتشكل حلقة من حلقات ديمقراطية المشاركة التي بعثها **الرئيس زين العابدين بن علي** .

رسالة رئيسة الجمعية التونسيّة للأمهات



بعد العقد الأول من تحوّل السابع من نوفمبر وعلى إثر إختيار تونس عاصمة ثقافية من طرف منظمة اليونسكو، أبت الجمعية التونسيّة للأمهات إلا أن تجسم بهذا الكتاب الإرادة التي تحدوها لتحقيق التناغم بين البعد الثقافي للتنمية والدور الأساسي الموكول للأم. هذه التي تسهر بالدرجة الأولى على طعامنا ولباسنا وذلك من خلال عرض شامل للأزياء وتقاليد الطبخ بكل جهة من جهات البلاد التونسية.

إن تونس التي تمثل ملتقى الحضارات العربية الإسلامية والأوروبية المتوسطية لباقية مفتوحة على العالم المحيط بها ووفية لهويتها وثقافتها، هذه الثقافة التي تترسخ وتتواصل أيضا عبر عاداتها في فن الطبخ واللباس مما يثري تراثها الثقافي الذي تتحمّل الأم أمانة الحفاظ عليه مدى العصور.

وإن هذا العمل المشترك بين الجمعية التونسية للأمّهات ووزارة السياحة والصناعات التقليدية ليجسّم السياسة الحضارية للعهد الجديد باعتباره تطبيقا مثاليا لديمقراطية المشاركة التي يوصي بها **الرئيس زين العابدين بن علي**.

وتندرج هذه الديمقراطية التي تتمحور حول حقوق الإنسان و من ضمنها حقوق المرأة في فلسفة شراكة، تحث المجتمع المدني على الإسهام بدوره في عمل المجموعة مما يكسب الحياة الجمعياتية قوة دفع فاعلة في ديناميكية التنمية الشاملة والمستديمة .

السيدة العقربي



رسالة المدير العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة

ونحن على مشارف قرن جديد وفي فجر ألفية جديدة لا بد لنا من أن نستلهم أفضل مافي ماضينا لوضع أسس دائمة للجسور والمعابر التي يرسيها حاضرنا من أجل رفع تحديات المستقبل .

إن للمرأة ، وبالأخص للأم ، دورا حاسما في هذا الشأن فهي التي تضمن تواصل القيم بين الأجيال مما يمكّن المجتمعات من التطور المستمر في كنف السّلم يحدوها روح الحوار والتسامح .

تعبر حياتنا اليومية عن هذه القيم بمختلف الأشكال . ونحن مطالبون بالحفاظ عليها وكذلك بإثرائها وبإكسابها معاني جديدة حتى تبقى مصدر خلق وإبداع لدى الأجيال الحاضرة واللاّحقة.

ذلك أننا لن نضمن دوام تقاليدنا إلاّ إذا جعلناها مصدر إلهام لكل الأجيال والأزمان . كما أن الحداثة لن يستقيم معناها إلا إذا نجحت في تعميق التنوع الإبداعي بوصفه أثمن مكسب لنا .

فيدريك مايور

الجنوب الغربي

قفصة - توزر - قبلي

تمر محشي

يقشر اللوز وتجرد النواة من غشائها ثم يهرس مع السكر. يغربل هذا الخليط ويضاف إليه ماء الورد ويعجن. يشق التمر من جانبه ويجرد من نواته ويملأ داخله بعجين اللوز. ينقع التمر في شراب سكر ثم يطلى بدقيق السكر ويجفف.

Dattes farcies aux amandes

Décortiquer les amandes, les éplucher et les piler avec du sucre. Tamiser le mélange, ajouter de l'eau de rose et en faire une pâte. Fendre les dattes sur le côté, enlever le noyau et placer la pâte d'amande.
Plonger les dattes dans un sirop de sucre et les enrober de sucre cristal puis laisser sécher.

Almonds - stuffed dates

Decorticate then peel the almounds and smash them with sugar. Bolt the mixture, add water rose and make a paste. Split the dates on one side, remove the stones and put the almond paste. Dip the dates into a sugar syrup then roll them in sugar powder and let them dry.



رفيسة

يقلى السميد الغليظ في مقلات لمدة ربع ساعة. يخلط مع زيت الزيتون و التمر المفرغ من نواته و السكر للحصول على عجين متماسك. يترك قليلا ثم يجزئ إلى قطع صغيرة.

Rfissa

Faire dorer la semoule à feu doux dans une poêle pendant 15 mn. Mélanger avec l'huile d'olive et le sucre pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer puis découper en petits morceaux.

Rfissa

Brown some semoulina on slow heat in a pan for 15 mn. Then, mix with olive oil, add the pitted and chopped dates and sugar to get an homogeneous pastry. Let it rest then, cut into pieces.

Le Sud-Ouest

Gafsa - Tozeur - Kebili

شخشوخة الجريد

إعداد أقراص جيدة بعجين السميد الدقيق مع نتفة من الملح وطهي هذه الأقراص على الجانبين في مقلاة ثم تفتيتها. يقطع لحم الخروف ويضاف إليه البصل والطماطم والفلفل والحمص المبلل والتابل والكروية والبهار والفلفل زينة وقليل من زيت الزيتون. يشوى المستحضر ثم يضاف معجون الطماطم ويسقى الكلّ بالماء ويطبخ على نار هادئة: تصبّ المرقة على فتاة الأقراص وتزين باللحم. تقدم هذه الأكلة ساخنة .

Chakhchoukha du Djerid

Préparer des galettes bien minces avec une pâte de semoule fine et une pincée de sel puis les faire cuire sur les deux faces dans une poêle et les émietter. Découper la viande d'agneau en morceaux et ajouter les oignons émincés, les tomates, les pois chiches trempés, le tabel, le poivre rouge et noir et un filet d'huile d'olive. Faire rissoler puis ajouter la purée de tomate, couvrir d'eau et faire cuire à petit feu. Verser la sauce sur les galettes émiettées, garnir avec les morceaux de viande et servir chaud.

Chakhchoukha of Djerid

Prepare thin cakes with fine semolina, add salt and cook them in a sauce pan on both sides then crumble the cakes. Cut the lamb meat into pieces, add minced onions, red pepper, olive oil and tomatoes, add chickpeas. Drain a while, then add tomato purée, cover with water and let it cook on low stove.

Pour the sauce into the crumbled cakes and garnish the dish with the pieces of meat and serve hot.



الجنوب الغربي

قفصة - توزر - قبلي

بركوكش

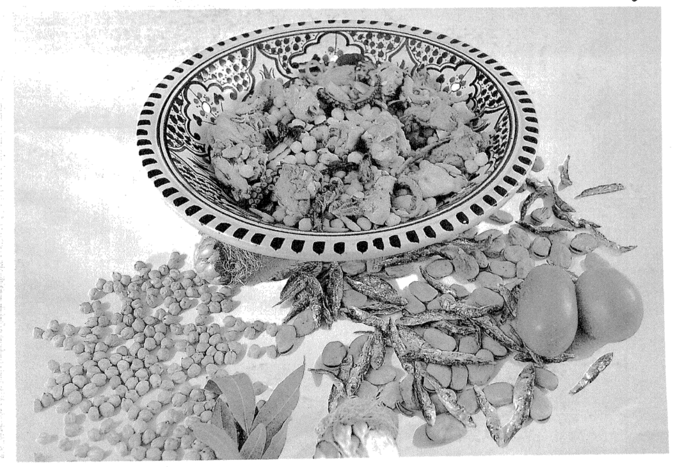
يسخن زيت الزيتون ويضاف إليه الحمص والفول المبللين ، ولحم الخروف والدجاج المقطوع و قطع القرنيط (الأخطبوط) المجفف وأسماك الوزف المجففة أيضا، والكروية ، والبصل والثوم ومعجون الطماطم والفلفل زينة . يسقى كل ذلك بالماء ويوضع على النار. عند انتصاف الطبخ تضاف نفس الكمية من الماء الساخن ويطهى المحمص (نوع من الكسكسي الغليظ في حجم الحمص) بواسطة بخار المرقة ثم يرمى في الصلصة مع أوراق الرند.

Barkoukech

Mettre l'huile d'olive à chauffer et ajouter les pois chiches et les fèves trempés, les viandes d'agneau et de poulet découpées, les morceaux de poulpe séchés, les petits poissons séchés «Ouzef», le carvi, l'ail, l'oignon, la purée de tomate et le poivre rouge. Couvrir d'eau et faire cuire. A mi-cuisson, ajouter une quantité égale d'eau chaude et faire cuire les «Mhammas», couscous à gros grain de la taille des pois chiches, à la vapeur de ce bouillon puis les plonger dans la sauce avec des feuilles de laurier. Laisser reposer et servir.

Barkoukech

Heat some oil then add the soaked chickpeas and beans, lamb meat and chicken pieces, bits of smoked octopus and dried and salted small fish «Ouzef», caraway, garlic, onion, tomato purée and red pepper. Pour water and let it cook.
When half cooked, add a similar quantity of hot water and have the «Mhamas», big couscous grains as big as chikpeas, get cooked on steam of this soup then put it all into the sauce with few laurel leaves.





Le Sud-Ouest

Gafsa - Tozeur - Kebili

مطبقة

تقطع أبية الخروف قطعا صغيرة وتخلط هذه القطع بالبصل المرقق وتملح ثم تهرس في مهراس ويضاف إليها الفلفل والطماطم و يهرس الكل. يفوح الخليط بالثوم والفلفل زينة والكروية. يعد عجين خبز بالفرينة والخميرة. بعد تخمّره يقسم العجين إلى أجزاء تسطح بالمدلك في شكل أقراص جيدة وتوضع وسط كل قرص ملعقة من الحشو ويغطى بقرص آخر. يطهى الجانبان في مقلاة ويقدم ساخنا.

Mtabga

Couper la tranche de graisse d'agneau en petits morceaux, la mélanger avec des oignons émincés, saler et piler le tout au mortier. Ajouter les poivrons et les tomates épépinés et pilés ensemble. Assaisonner d'ail, de poivre rouge et de carvi. Préparer une pâte boulangère avec la farine et la levure, laisser la fermenter puis la diviser en portions à étaler au rouleau en minces galettes. Placer au milieu de chaque galette une bonne cuillérée de farce et couvrir avec une autre galette bien accolée. Faire cuire les deux faces sur une poêle et servir chaud.



Mtabga

Cut the fat of the lamb in small pieces and mix with minced onions, salt and ground the whole with a mortar.
Then, add peppers ant tomatoes from which pips have been taken off and ground. Season with garlic, ground red pepper and caraway seeds. Prepare a pastry with flour and yeast, leave it to raise. Divide into portions to flatten in thin macaroons.
In the middle of the macaroons, put some stuffing and cover with another. Cook both sides in a pan and serve hot.



الجنوب الغربي

قفصة - توزر - قبلي



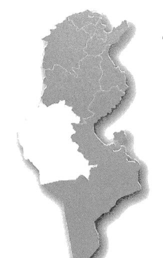
تضع عروس **دوز** لباسا تقليديا ووشاحا كبيرا من الحرير الأحمر والأخضر. ويشد اللباس إلى الكتفين بمشبكين حاملين قلادتين من الفضّة. وحول الخصر حزام حريري برتقالي اللون. ويلبس هذا الرداء فوق قميص من الدنتلاّ له كمان عريضان مضفوران ومطرزان. أما الوشاح الحريري الأحمر المضفور بكل دقة فهو مشدود بعصابة تحمل سوالف عند الصدغين ذات حلقات فضية.

A **Douz** la mariée porte un drapé robe et un grand foulard en soie, de couleurs contrastées verte et rouge. Le drapé est retenu aux épaules par deux fibules portant une double chaîne en argent. La ceinture «Hzem» est un double cordon de coton orange. Le drapé est porté sur une chemise en dentelle dont les manches amples sont galonnées de broderies dorées. Le foulard de soie rouge finement galonné est maintenu par un bandeau frontal portant des «Swelefs» temporaux aux anneaux d'argent plat.

*The bride of **Douz** wears a draped dress and a big silk foulard of two contrasting colours, red and green. The drape is hung to the shoulders by two pins holding a double chain.*
The belt «Hzem» is a double orange cotton made tape.
Underneath the drape, a lace blouse with loose sleeves orned with embroideries.
The red silk scarf is finely gallooned, hung to the front head by a bandeau and two silver «Swelefs» pending on her temples.

Le Sud-Ouest

Gafsa - Tozeur - Kebili





حولي **قبلي** هو من الحرير الأحمر المخطط بالأخضر والأصفر والأبيض والبنفسجي وهو مشدود إلى الكتفين بمشبكين من الذهب أما الحزام فهو شريط عريض من الحرير الأبيض. وعلى الرأس وشاحان أحدهما كبير وهو من الحرير الحامل لنفس الزخارف التي تزين الحوليّ وتحته وشاح من القطن الأحمر المضفور بالحرير الذهبي والمزين بخصلات خضراء تحيط بالجبين. ومن الصدغين تتدلّى "سوالف" ذات حلقات مسطحة وحول الرقبة عدة عقود تحمل أسماك وأيادي ذهبيّة "خمسة".

Le «Houli» de **Kébili** est un drapé robe en soie rouge rayée de vert, de jaune, de blanc et de violet, retenu aux épaules par deux fibules en or et ceint par une large bande de soie blanche. Deux foulards sont superposés sur la tête; un grand foulard en soie aux motifs identiques à ceux du drapé robe, est placé au dessus d'un foulard de laine rouge galonné de soie dorée et décoré de pompons verts encadrant le front «Araj». Des tempes descendent des «Swelefs» aux anneaux plats et au cou, plusieurs rangs de colliers portant des amulettes en forme de poissons et de mains «Khomsa».

*The «Houli» of **Kébili** is a draped dress in red silk with green, yellow, white and purple stripes. On the shoulders it is held by two golden pins and a wide-white-silk-made stripe. Two foulards are superposed on the head. The big silk foulard shows patterns similar to those on the draped dress, worn on top of the red-woolen are galooned in golden silk and ornated with green pompoms along the front head «Araj». The «Swelefs» with flat rings pending on the temples and to her neck, several rows of necklaces bearing fish and hand-shaped amulets « Khomsa».*

الجنوب الغربي

قفصة - توزر - قبلي



يتكون لباس العروس **بتوزر**، عاصمة **الجريد**، من جبة فضفاضة من الحريرذات لونان ومضفورة بطروز ذهبية وزخارف نباتية. وتلبس هذه الجبة فوق قميص من دنتال. وتضع العروس على رأسها وشاحا ذهبي اللون وقد علقت به على الصدغين سوالف تحمل قلادات فضية طويلة من الحلقات المسطحة . وبالمعصمين نجد أسورة عريضة من الذهب وبالقدمين " تماق " عالي.

Le costume de la mariée au 7ème jour des noces dans la capitale du **Djerid, Tozeur**, est composé d'une ample «Jebba» de soie bicolore galonnée de broderies dorées à motifs végétaux et portée sur une chemise de dentelle à manches amples. Sur la tête, un diadème doré et supportant des «Swelefs» temporaux portant de longues chaînes d'argent aux anneaux plats. Aux poignets, on trouve de larges bracelets ajourés en or et aux pieds des «Tmek» à talons.

The bride's costume, worn on the 7th wedding day, in ***Tozeur*** *is composed of two pieces : a wide silk «Jebba «with two colours, trimmed with embroideries bearing flowers patterns and a lace made blouse with loose sleeves. On her head, a golden crown to which the «Swelefs» are hung on the temples. with long chains of flat silver rings.*
At her wrists, large pierced golden bracelets and to her feet the «Tmek».



Le Sud-Ouest

Gafsa - Tozeur - Kebili

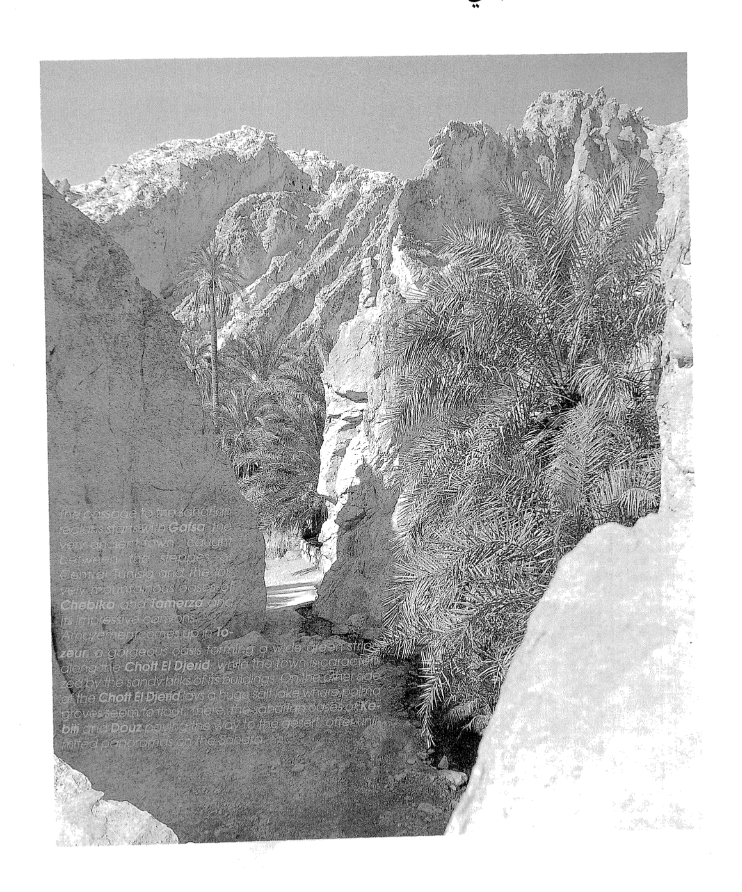
تضع عروس **قفصة** في اليوم السابع من الزفاف حرام تونسي من الحرير الطبيعي أحمراللون وبه في الأطراف رسوم من النسيج التقليدي. وتحت هذا الرداء ملحفة كبيرة فاتحة اللون. أما الحزام فهو من شرائط القطن والحرير وبه خصلات من الخيوط الفضية. القميص من الدنتال. ويشد الحرام إلى الكتفين بمشبكين من الذهب يحملان قلادتين ذات زخارف متعددة. وعلى رأس العروس بخنوق من الموصلي الشفاف فوق محرمة ذات لونين وهي معقودة من الجانب قرب (منقشة) من الذهب. حول المعصمين سواران (مقياس).

La mariée porte à **Gafsa** au 7ème jour de ses noces un «Hrem Tounsi» en soie naturelle de couleur rouge portant aux extrémités des colonnes de dessin de tissage artisanal. Il est doublé à l'intérieur d'un grand drapé de couleur claire «Mélahfa». La ceinture est en cordon de coton et de soie portant des pompons en fil d'argent. La chemise est en dentelle à larges manches. Le drapé est retenu aux épaules par deux fibules en or portant une double chaîne avec différents motifs. Sur la tête, un «Bakhnoug» en mousseline transparente est posé sur un foulard «Maharma» bicolore noué sur le côté près d'une «Mengcha» en or. Aux poignets, la mariée porte deux bracelets «Méguiess».

*The bride wears in **Gafsa**, on the 7 th day (wedding, a red silk «Hrem Tounsi» bearing weaved patterns as ornaments.*
Inside, a big fairl coloured drape (Melahfa). A silk and cotton made belt with pompons in silver thread.
A lace-made-wide-sleeved blouse. The drape is hung by two golden pins on the shoulders with a double chain . On her head, a «Bakhnoug» in transparent muslin is put on the two-colour foulard «Maharma» knotted either on one side next to a golden «Mengcha». To the wrists, two bracelets «Meguiess».

الجنوب الغربي

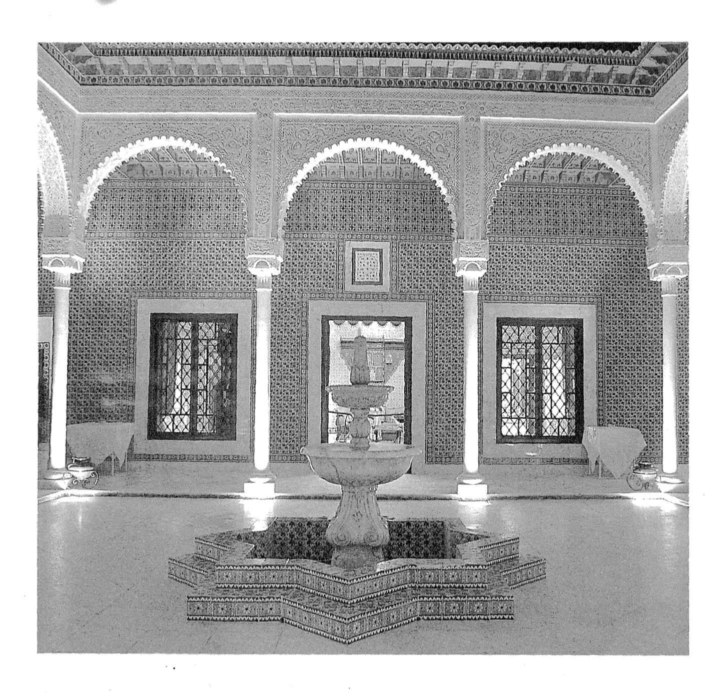
قفصة - توزر - قبلي



*The passage to the saharian regions starts with **Gafsa**, the very ancient town, caught between the steppes of Central Tunisia and the lovely mountainous oases of **Chebika** and **Tamerza** and its impressive canyons. Amazement comes up in **Tozeur**, a gorgeous oasis forming a wide green stripe along the **Chott El Djerid**, while the town is caracterized by the sandy briks of its buildings. On the other side of the **Chott El Djerid** lays a huge salt lake where palmagroves seem to float. There, the saharian oases of **Kebili** and **Douz** paving the way to the desert, offer unlimited panoramas on the Sahara.*

Le Sud-Ouest

Gafsa - Tozeur - Kebili



الجنوب الغربي

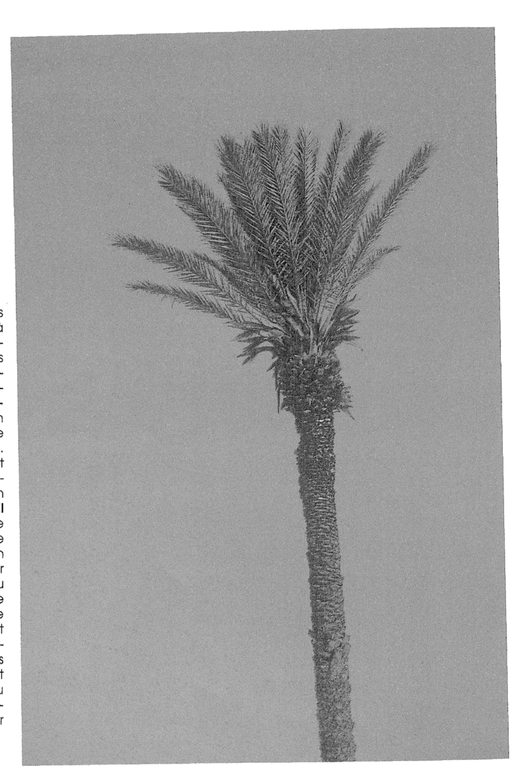
ڨفصة - توزر - ڨبلي



تبدأ رحلة الصحراء من مدينة **ڨفصة** صاحبة التاريخ العريق الممتدة من سهول الوسط التونسي إلى الواحات الجبليّة الساحرة **لشبيكة** و**طمغزة** مرورا بالمسالك الجبليّة للأودية الخلابة. أما الروعة انفردت بها **توزر** هذه الواحة المدهشة التي يمتد شريطها الأخضر على ضفاف **شط الجريد** والتي فاجأت كم من زائر بجمال معمارها المبني بالآجر الرملي. وعلى الضفة الآخرى **لشط الجريد**، البحيرة التي تبهر الناظر ببريق بياضها وبسراب غابات النخيل، توجد واحات **ڨبلي** و**دوز** البوابة الحقيقية الفاتحة على الصحراء ...

Le Sud-Ouest

Gafsa - Tozeur - Kebili



L'introduction aux régions sahariennes se fait à **Gafsa**, ville de vieille civilisation, partagée entre les steppes de la Tunisie centrale et les ravissantes oasis de montagne de **Chebika** et **Tamerza** en passant par un dédale de canyons impressionants. L'éblouissement survient à **Tozeur**, formidable oasis formant un large ruban vert le long du **Chott El Djerid** tandis que la ville même est caractérisée par ses constructions en briques pleines de couleur sable. De l'autre côté du **Chott El Djérid**, immense lac salé éblouissant de blancheur et où flottent des mirages de palmeraies, se trouvent les oasis sahariennes de **Kébili** et **Douz**, véritables portes du désert, offrant des panoramas à perte de vue sur le Sahara.

الجنوب الشّرقي

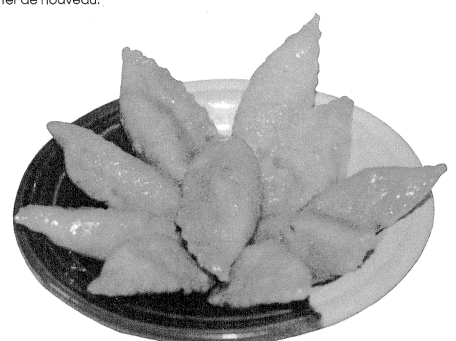
صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين

قرن غزال

قرن الغزال هي حلويات تختصّ بها جهة **تطاوين** . يتم إعداد عجين من الفرينة وزيت الزيتون والخميرة ثم يترك جانبا مدة نصف ساعة. إعداد حشو من اللوز المقشر، المقلي والمهروس مع حب الجلجلان والسكر الدقيق الممزوج بالسميد وماء العطرشية . إعداد شراب سكر وعصير ليمون مفوح بماء العطرشية . يقطع العجين إلى كويرات تسطح بالمدلك في شكل أقراص قطبها سنتيمترات. يوضع الحشو داخل هذه الأقراص التي تطوى على طبقتين وتغلق بضغط الأصابع ثم تقلى في الزيت الساخن وتقطر من زيتها وتنقع في شراب السكر ثم تقطر ثانية .

Cornes de gazelle

Les cornes de gazelle «Garn Ghezal» sont typiques de la région de **Tataouine.** Pétrir une pâte faite de farine, d'huile d'olive et de levure puis la laisser reposer pendant une demi heure. Faire une farce d'amandes décortiquées, grillées et pilées avec les grains de sésame et le sucre en poudre auquel on a ajouté de la semoule fine et de l'eau de géranium. Préparer un sirop de sucre et de jus de citron, aromatisé à l'eau de géranium. Reprendre la pâte, la diviser en petites boulettes et les abaisser au rouleau en cercles de 10 cm un peu ovale puis placer une boulette de farce à l'intérieur, plier en deux et refermer en pinçant avec les doigts. Faites frire dans l'huile chaude, ces « cornes de gazelle » puis les égoutter et les tremper dans le sirop de sucre puis les égoutter de nouveau.



Horns of gazelle

*These horns of gazelle «Garn Ghezal » are typical of **Tataouine.***

Knead the flour paste with olive oil and yeast than let it rest for half an hour.

Prepare on almond stuffing with sesame seeds and sugar powder to wich some fine semolina and geranium water have been added.

Prepare a sugar syrup and lemon juice and perfumed with geranium water.

Take the paste again and divide it into small balls then flatten them with a pastry roll to get 10cm circles. Stuff them, fold into two, close with the finger tys. Fry these «Garn» in hot oil, then let them drain a while before soaking in the sugar syrup. Have them drain again.

Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

ملبس

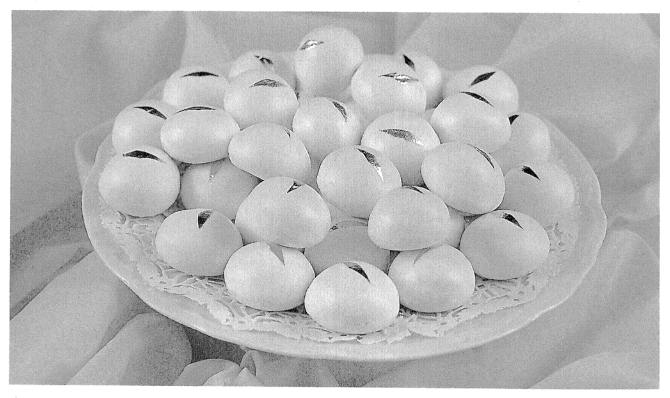
ينقع اللوز المقشر في ماء ساخن ليجرّد من قشرته الدّاخلية فيهرس اللوز مع السكر. يضاف أبيض البيض ويخلط بماء العطرشية و يعجن في شكل كويرات مسطحة. تطهى هذه الكويرات في الفرن مدة ربع ساعة. يركض أبيض البيض مع السكر الدقيق ويطلى جانبا الكويرات بهذا الخليط وتصفف فوق طبق يدخل إلى فرن هادئ جدا مدة بضع دقائق لتجفيفها. تزين الكويرات بورق غذائي مذهب أو بالفستق المقشر قبل إدخالها إلى الفرن .

Mlabess

Tremper les amandes décortiquées dans l'eau bouillante, puis les peler et les piler avec le sucre. Incorporer les blancs d'œufs et mélanger avec quelques cuillérées d'eau de géranium jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène. Diviser la pâte en boulettes et les aplatir légèrement puis faites les cuire au four pendant un quart d'heure. Battre le blanc d'œuf en neige avec du sucre en poudre et en enduire les deux faces des boulettes puis les aligner sur un plateau allant au four à feu très doux pour les sécher pendant quelques minutes. Décorer les Mlabess avec du papier alimentaire doré ou des pistaches décortiquées avant la cuisson au four.

Mlabess

Dip almonds in boiling water then peel and crush them along with sugar. Incorporate the white eggs and mix with few spoons of geranium water till you get a homogeneous paste. Divide the paste into small balls and flatten them. Then, bake them in the oven for 15 mm. Whip the whites of the eggs with sugar powder and coat both sides of the balls. Then, put neatly the oven tray to dry for few mns at slow oven. Decorate with special food paper or pistachios before baking in the oven.



الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين

أرز جربي

يقشر الجزر والبطاطا والبصل ثم يقطع قطعا صغيرة مع الطماطم ويهشم كلافس والسلق والبقدونس والسبناخ. يقطع لحم الخروف وكبد العجل قطعا صغيرة، ويفوح بالملح والبهار والفلفل زينة والحبق المجفف وقليل من النعناع المجفف. يخلط هذا المستحضر بالأرز ويطبخ بالبخار في كسكاس مدة ساعة. قبل تقديم الأكلة أضف الفلفل المقلي.

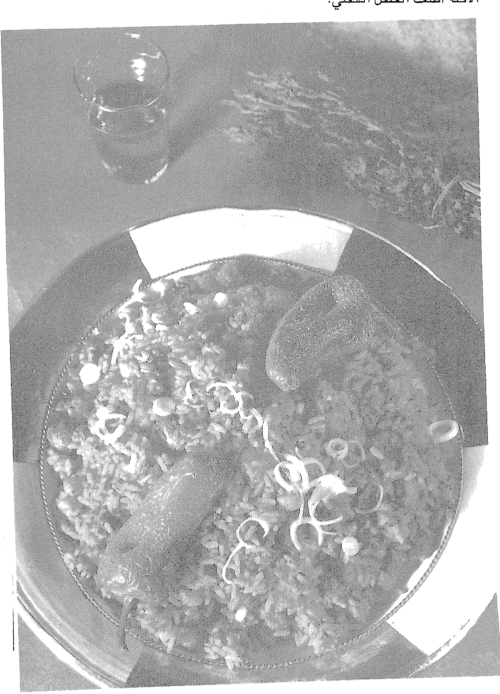
Riz Djerbien

Peler les carottes, les pommes de terre et les oignons puis les couper en petits morceaux avec des tomates épépinées. Hacher le céleri, les blettes, le persil et les épinards et découper la viande d'agneau et le foie de veau en petites portions. Ajouter le sel, le poivre noir, le poivre rouge moulu, le basilic séché et moulu et deux pincées de menthe séchée. Mélanger avec le riz et cuire à la vapeur dans un couscoussier pendant une heure. Avant de servir, garnir avec des poivrons frits.

Djerbian rice

Peel carrots, potatoes and onions then cut into small pieces with tomatoes. Chop celery, white beets, parsly and spinaches and cut lamb meat and veal liver in small bits. Add salt, pepper, red pepper powder, dried basil powder and pinches of dried mint.

Mix with the rice and cook in a couscous pan for one hour. Before serving, garnish with fried peppers.



Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

هريسة وزف

يغسل بكل عناية الوزف، سمك قابس الصغير المجفف، ثم يقطع رأسه ويشوى فيهرس بالمهراس مع الفلفل الأخضر. يخلط هذا المستحضر بزيت الزيتون وبملعقة من الخل. يمكن حسب الأذواق إضافة قليل من الطماطم والبيض كما يمكن قلي الفلفل.

Harrisset Ouzef

Laver abondamment les petits poissons séchés de **Gabès** «Ouzef», leur oter la tête et les griller puis les piler au mortier avec des poivrons verts bien pimentés et épépinés. Mélanger à de l'huile d'olive et une cuillérée de vinaigre. Selon le goût, on peut y ajouter quelques tomates et des œufs et même frire les poivrons.

Harrisset Ouzef

*Wash small dried fish of **Gabès** «Ouzef», remove the head and grill them. Crush with mortar along with hot peppers, then mix with olive oil and a spoon of vinegar. According to the taste, we can add some tomatoes and eggs and even fry the peppers.*



الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين

كسكسي قابس

يطهى سميد الكسكسي ببخار المرقة المتكونة من زيت الزيتون والبصل ومعجون الطماطم والحمص المبلل ولحم الخروف المقطوع والمفوّح بالملح والبهار. ويسقى الكل بالماء. عند انتصاف مدة الطبخ، تضاف الجزر واللّفت والبطاطا وكذلك فلفل الزينة ونتقطة من القرفة وبراعم الورد. وفي الأثناء يقع إعداد طاجين بلحم الخروف والبقدونس وكذلك كويرات كفتة بالبيض ولحم الخروف والجبن الأبيض والبقدونس. وأخيرا يزين الكسكسي، بعد سقيه بالمرقة، بالخضر ولحم الخروف وقطع الطاجين والكفتة والبيض الصلب وقليل من الفلفل المقلي.

Couscous de Gabès

La semoule de couscous est cuite à la vapeur de la sauce contenant l'huile d'olive, les oignons émincés, la purée de tomate, les pois chiches trempés et la viande d'agneau découpée et assaisonnée de sel et poivre, le tout couvert d'eau. A mi-cuisson, ajouter les légumes, carottes, navets, potirons et pommes de terre, ainsi que le poivre rouge, et une pincée d'écorce de cannelle et de boutons de roses moulus. Entretemps, préparer un tajine à l'agneau et au persil ainsi que des boulettes de kefta aux œufs, à l'agneau, au fromage blanc et persil. Garnir finalement votre couscous arrosé de sauce, avec les légumes, la viande d'agneau, les morceau x de tajine, les boulettes de kefta, les œufs durs et quelques poivrons frits.

Couscous of Gabès

The couscous semolina is steam cooked in a couscous pan. The sauce is made of olive oil, minced onions, tomato purée, chick-peas and lamb meat cut into quarters and seasoned with salt and pepper, the whole is then covered with water.

At half cooking, add carrots, turnips pumpkins, potatoes red pepper, a pinch of cannella and grinded rose buds.

Meanwhile, prepare a lamb tajine with parsly and eggs, make kefta balls with white cheese and lamb.

Finally, garnish the dish with lamb meat, slices of tajine, hard-boiled eggs, kefta balls and fried peppers.



Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine



كسكسي بالقرنيط

يطبخ الكسكسي على بخار المرقة المتكونة من قطع قرنيط (أخطبوط) مغلاة ومغسولة ومن البصل ومعجون الطماطم والبهار والفلفل زينة والملح والحمص المبلل والبطاطا المقشرة . يسقى الكلّ بالماء ثم يغلّى. ويخلط الكسكسي بعد طبخه بالمرقة ويزين بقطع القرنيط والفلفل المقلي . هذا الكسكسي من اختصاصات جزر **قرقنة**.

Couscous aux poulpes
La semoule de couscous est cuite à la vapeur de la sauce composée de morceaux de poulpe ébouillantés et lavés, d'oignons émincés, de purée de tomate, de poivre rouge et noir, de sel, de pois chiches trempés et de pomme de terre pelées. Le tout est mouillé d'eau et porté à ébullition. Mélanger la semoule cuite avec la sauce, et garnir de morceaux de poulpe et de poivrons frits. Ce plat est typique des îles **Kerkennah**.

Couscous with octopus
The couscous semolina is steam cooked in a couscous pan. On the bottom part, pieces of octopus are dipped in boiling water then washed. Add minced onions, tomato purée, black and red pepper, salt, soaked chickpeas and peeled potatoes. The whole is then watered and boiled. Mix the cooked semolina with the sauce and garnish with pieces of octopus and fried peppers. This dish is typical of the ***Kerkennah*** *isles.*

الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين

Bazine Ncha bil klaya
Préparer une pâte bien molle de semoule fine ou de farine, la laisser reposer longuement et la tamiser à l'aide d'un linge fin pour recueillir l'amidon «Ncha». Ajouter la levure «Khemira», placer sur le feu et remuer lentement pour éviter la formation de grumeaux jusqu'à cuisson. D'autre part, découper le foie, les rognons et la viande d'agneau, les ébouillanter puis les assaisonner de poivre et de sel. Chauffer l'huile, placer la viande et les abats, couvrir d'eau et laisser cuire. Verser l'amidon dans un plat et placer les abats et la viande autour. Ce plat est préparé à l'occasion de l'Aïd El Kébir à **Sfax**.

Bazine Ncha bil klaya
Prepare a well-kneaded paste with fine semolina or flour, then let it rest for a long time. Bolt with a cloth to get the starch «Ncha».
Add yeast, put it on the stove and stir slowly to avoid curdles until it is cooked.
Cut liver, lamb meat and kidneys, have them boil then season with salt and pepper.
Heat some oil and put in the meat and the kidneys, cover with water and let it cook.
Pour the starch in a dish then put the meat allaround.
*This dish is prepared on the Aid El Kébir in **Sfax**.*

بزين إنشاء
إعداد عجين من دقيق السميد والفرينة يترك مدة طويلة ثم يقطر بواسطة قطعة قماش جيد لاستخراج النشاء. تضاف الخميرة ويوضع المستحضر على النار ويحرّك ببطء إلى حدّ إنتهاء الطبخ.
من ناحية أخرى يقطع الكبد والكلية ولحم الخروف ويغلى ثم يفوح بالبهار والملح.
يسّخن الزيت ويوضع فيه اللحم ويسقى بالماء ويترك على النار.
يصبّ النشاء في وعاء ويوضع قطع الكبد والكلية واللحم من حوله. يقع اعداد هذه الأكلة في **صفاقس** بمناسبة عيد الإضحى.



Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

مرقة صفاقسية وخبز شعير

تطبخ المرقة بسمك الصبارس بعد تجريده من قشرته وتنظيفه بكل عناية ثم تمليحه. وتحتوي المرقة على زيت الزيتون والبصل والثوم والكمّون والطماطم. تسقى المرقة بكمية كبيرة من الماء ثم تغلّى ويضاف إليها السمك والبهار والفلفل زينة وتبقى على النار مدة نصف ساعة. وتؤكل المرقة بخبز الشعير مع سمك مشوي.

Marka Sfaxia et khobz chaïr

La sauce est préparée avec des petits poissons «Sbaress» qui sont écaillés, vidés et soigneusement lavés puis frottés de sel. La sauce est composée d'huile d'olive, d'oignons émincés, quelques gousses d'ail et des grains de cumin puis quelques tomates concassées et deux cuillérées de purée de tomate. Mouiller abondemment d'eau, porter à ébullition et ajouter le poisson, le poivre noir et rouge et faire cuire pendant 30 minutes. On le consomme comme un ragoût dans lequel on trempe le pain d'orge «Khobz chaïr» et peut être accompagné de poissons grillés.

Marka Sfaxia and khobz chaïr

The sauce is prepared with small fish «Sbaress» that are neatly scaled, emptied, thoroughly washed then salted.
It is composed of olive oil, onions, garlic and cumin seeds, few tomatoes cut in to pieces and two spoons of tomato purée.
Pour water on the ingredients and have them boil.
Add fish and black and red pepper and let it cook for 30 minutes.
To be eaten with barley bread « Khobz chaïr» and possibly with grilled fish.



الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين

Ensemble bleu marine en tissage traditionnel façon «Kadroun» de **Djerba** , galonné de blanc. Se porte avec un foulard en soie blanche agrémenté de symboles de poisson et d'oiseau.

Blue navy set weaved in traditional way «Kadroun» of Djerba, bearing a white braid is usually worn with silk scarf patterned with fish and birds.

رداء أزرق داكن من النسيج التقليدي في شكل كدرون **جربة** وهو مضفور باللون الأبيض . ويوضع مع وشاح من الحرير الأبيض مزين برموز السمك والعصافير .



Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine



هذا اللباس الأسود والأبيض من نسيج
تقليدي وهو مستوحى من كدرون **جربة**
ومضفور باليد بكامل الدقة.

Cet ensemble noir et blanc de tissage artisanal est inspiré du «Kadroun» de **Djerba**, galonné finement à la main.

Black and white set traditionally weaved, inspired from the «Kadroun» of ***Djerba*** *with a fine-hand-made galloon.*

الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين



فستان مخاط من نفس النسيج التقليدي الشفاف **لميدون** وبه خط أحمر من الجانب . يلبس هذا الفستان مع مضلة نساء **جربة** .

Réalisée dans le même tissage artisanal que le voile de **Midoun** avec sa rayure rouge sur le côté, cette robe est portée avec le chapeau des femmes de **Djerba**.

*Made in the same art craft as **Midoun**'s veil, the dress bears a red stripe on one side. It is usualy worn with a Djerbian women hat.*



Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

صدار مضبوط على الخصر ، مكشوف الكتفين ومطرز
برسوم الأزهار وبخيوط الفضة والذهب. وهو
مستوحى من تطريز **صفاقس** . ومن تحته جيب أميرة
من موصلي الستان الأبيض .

Le corsage, ajusté à la taille et décolleté aux épaules, est brodé de motifs floraux et de fil d'argent doré inspiré des broderies de **Sfax**. Il est porté sur une jupe princesse en mousseline de satin blanc.

*The top is closely moulded to the size with naked shoulders. It is embroidered with flowers and silver thread inspired from **Sfax** 's patterns.The bottom shows a loose-white-satine muslin skirt.*

الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين



شنني تطاوين
" حولي " **شنني تطاوين** هو فستان فضفاض من الصوف السوداء المطرزة برسوم من القطن الأبيض . وعلى الرأس شال كبير أحمر يسمى "البخنوق" به نفس الرسوم المطرزة على الحولي . أما القميص فهو من التل الأبيض المطرز. وبين المشبكين قلادة طويلة من الفضة.

Chenini Tataouine
Le «Houli» de **Chenini Tataouine** est un grand drapé de laine noire brodé de motifs géométriques en coton blanc. Un grand châle rouge, le « Bakhnoug », est posé sur la tête et porte les mêmes motifs brodés que le «Houli». La chemise est en tulle blanc brodé et une longue chaine en argent joint les fibules.

Chenini Tataouine
*The «Houli» of **Chenini Tataouine** is a big-black-woolen-made drape, embroidered with geometrical-cotton-made patterns.*
A big shawl, the «Bakhnoug» covers the head and bears similar patterns as the «Houli».
The blouse is a white embroidered tulle. A long silver chain connects the two pins.

Le Sud Est





Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

إزار الحارة الكبيرة بجربة

هي قطعة كبيرة من الحرير والقطن لونها بنفسجي تتخلله خطوط عمودية بيضاء وذهبية . وهي تتدلى إلى الأرض ومشدودة إلى الكتفين بمشبكين . أما الشعر فهو مغطى بأكمله بوشاح من الستان الأحمر موبوط حول الرأس بعصابة مزينة بقطع ذهبية صغيرة . وفوق هذا الوشاح شال طويل أحمر يغطي الرأس والكتفين وهو مطرز بخيوط ذهبية وفضية متوازية . ويزين هذا اللباس بعديد الحلي الذهبية والفضية . وحول الرقبة تضع المرأة قلادة مصنوعة من قطع الذهب المزخرفة . وبالمعصمين أسورة مفرّغة وعلى الصدغين سوالف مصممة من قلادات ذهبية طويلة حلقاتها منبسطة .

L'Izar de Hara Kébira à Djerba

C'est la grande pièce de soie et de coton à fond uni violet avec des raies verticales blanches et dorées.

Retenu aux épaules par deux fibules, il tombe jusqu'à terre. La tête recouverte d'un foulard de satin rouge, couvrant tous les cheveux, selon la tradition, est ceinte d'une coiffe ornée de petites pièces d'or. Un long châle rouge couvre la tête et les épaules, il est brodé de fils d'argent. Ces bijoux sont en or serti de filigranne; aux poignets des bracelets ajourés et aux tempes, des «Swelefs» faits de longues chaines d'or aux anneaux plats.

Izar of Hara Kébira at Djerba

A big piece of silk and cotton on a purple colour base with vertical white and golden stripes hung to the shoulders by two pins. It falls down to the feet. the head is covered with a red satin foulard. The hair is hidden as required by the tradition and embellished with a cap ornated with small golden coins. A long red shawl covers the head and the shoulders. It is embroidered with a silver thead. The jewels are in gold set with filigree, pierced brecelets to the fists and the «Swelefs» are hung the temples.

الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين



بني خداش

هذا اللباس المتميز ببساطة ونقاوة جماله التقليدي تضعه عروس **بني خداش** و**مطماطة** ليلة الزفاف وبدون حلي خلافا لبقية أيام العرس . وهو يرتدى فوق قميص من نسيج البركال الأبيض المطرز ويتكون من فستان أول ذي ثنيات من القطن الأبيض في جزء منه وهذا يرمز للعفة وهو مربوط من الجانب وملفوف حول الرأس . وفوق هذا الفستان فستان ثان (حولي طرابلسي) من الحرير الأحمر المخدّد في أطرافه . وتضع المرأة على رأسها وشاحا وفوق الوشاح قطعة من القطن الأحمر مزينة بخصلات خضراء متدلية على الجبين .

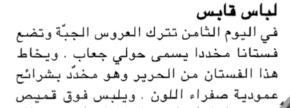
Ce costume, à la simplicité et à la pureté antiques, est porté à **Beni Khedache** comme à **Matmata**, à la nuit de noces, sans aucun bijoux contrairement aux autres jours des cérémonies nuptiales. Il est porté sur une chemise de percale blanche brodée et est constitué d'un premier drapé de coton en partie blanc, symbolisant la pureté, retenu par un nœud sur le côté droit et passé par dessus la tête. Un drapé rouge «Houli Trabelsi» en soie, rayé aux extremités, est placé dessus et arrangé de la même manière. La tête est enveloppée d'un foulard sur lequel est posé une pièce de laine rouge décorée de pompons verts sur le front.

*This dress which recalls the antics simplicity and purity is worn in **Beni Khedache** as well as in **Matmata**. Unlike the other ceremonial days preceding the wedding day, the bride does not wear any jewels. The dress is made of a first white-drapped dress, hold with a knot to the right side and passed over the head; and a second red-drapped dress with stripped borders worn in the same way on the first white dress. These drapped dresses are worn over a white, embroidered percal shirt.*
The head is covered with a foulard over which is put another woolen foulard, decorated with green pompoms falling on the forehead.



Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine



لباس قابس

في اليوم الثامن تترك العروس الجبّة وتضع فستانا مخددا يسمى حولي جعاب . ويخاط هذا الفستان من الحرير وهو مخدّد بشرائح عمودية صفراء اللون . ويلبس فوق قميص داخلي مطرز على التل . وتضع العروس حول رأسها عصابة معقودة من الخلف تزيد في رونق تسريحة الشعر القابسية . وهي من الحرير الأسود المطرز بعديد القطع الذهبية . وفوق العصابة ، يوضع المنسف وهي قطعة مستطيلة من الحرير المخطط بالأحمر والأصفر والبنفسجي . وتزين العروس رقبتها بعقد من قطع ذهبية وتتدلّى من صدغيها قلادات ذهبية ذات حلقات مسطحة .

Gabès

Au 8ème jour des noces, la mariée quitte la tunique sans ceinture «Jebba» et revêt le drapé-robe à rayures «Houli Jaab», façonné de soie et rayé de bandes jaunes verticales. Il est porté sur une chemise de lingerie brodée. Sur la tête, est posé un large bandeau noué, qui fait le charme de la coiffure de **Gabès**, appelé «Assaba», fait d'une bande de soie noire sur laquelle sont cousus plusieurs rangs de pièces d'or. Sur le haut de la tête, est posé un châle de tissage artisanal en laine et soie rouge brodé et orné de pompons de soie verte. Au dessus, est posé le «Mensef» en soie rayé de rouge, jaune et violet. Au cou, un large collier de pièces d'or, de mains «Khomsa» et de rosaces tandis que des tempes jusqu'à la taille tombent des chaines d'or aux anneaux plats.

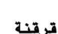
Gabès

*On the 8th day of her wedding, the bride wears the draped-striped silk dress «Houli Jaab» with vertical yellow stripes. Underneath, an embroidered blouse. On her head, the bandeau knotted at the back reveals **Gabès'** original hairdress called «Assaba» is made of a black silk stripe on which rows of golden coins are sown. On top of her head, and falling down on her back, a traditional weaved shawl of red silk and cotton, embroidered and ornated with green silk-made pompoms. On top of it, the «Mensef» is in silk with red, yellow and purple stripes. At her neek, a necklace made of golden coins, with hands of Fatma «Khomsa» and flowers motifs. From the temples to her size are pending two golden chains with flat rings.*

الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين





قرقنة

القطعتان الأساسيتان تتمثلان في جلباب ذي لونين يسمى جبة نصاف وهو من الصوف ويلبس فوق سروال من البركال الأبيض يتجاوز طرفه الأسفل من قماش الدنتيلا الجبّة . أما لحاف الرّأس أو العجار فهو من قطن تقليدي أحمر اللون مطرز ومزين في أطرافه بخصلات في شكل كويرات.

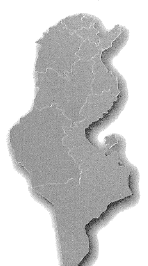
Kerkennah

Les deux pièces essentielles sont une tunique bicolore ou «Jebba Ensaf» en lainage, portée sur un pantalon en percale blanche dont le bas, en dentelle, dépasse la «Jebba», et un châle qui couvre la tête «Ajar» fait de laine artisanale rouge brodée de coton et bordé de pompons.

Kerkennah

It consists of two parts : a two - coloured -woolen tunic «Jebba Ensaf», and white percale trousers whose lacy borders appear from under the «Jebba».

The shawl which covers the head is made of traditional red wool embroidered with cotton and pompoms.



Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

صفاقس

يلبس هذا الجلباب الطويل المطرز بالفضة والذهب فوق قميص فضفاض من الدنتلاّ ذي كمين طويلين واسعي الفوهة . أما الحذاء فهو بابوج مذهب عالي القدمين وتضع العروس أنفس مجوهراتها وحليها وتغطي رأسها بوشاح يتوارى خلف إكليل (جبين) في حين تتدلّى حول الوجه عناقيد من القطع الذهبية . وحول الرقبة (شركة) أو قلادة كبرى وإلي جانبي الوجه تتدلّى التكليلة إلى مستوى الحزام

Sfax

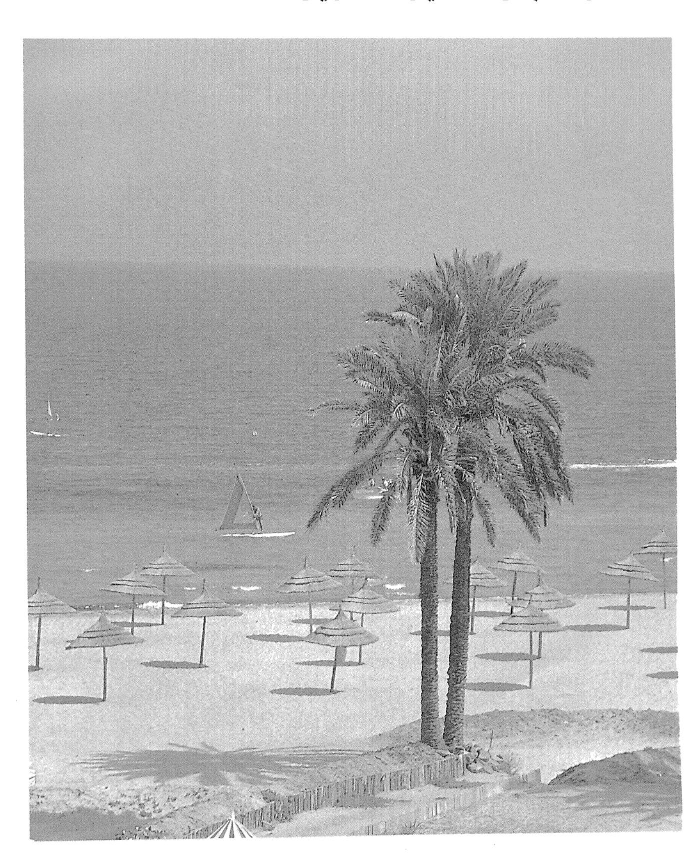
Cette longue tunique brodée en fil d'argent dorée est portée sur une large chemise de dentelle à manches longues et évasées. Aux pieds, des mules dorées à talons hauts. La mariée est couverte de ses plus riches bijoux, la tête est parée de la grande coiffe que le diadème frontal «Jbin», dissimule, tandis qu'une grappe de pièces d'or danse autour de son visage. La «Charka» ou grand collier est passée à son cou et de chaque côté du visage, la «Takhlila» tombe jusqu'à la taille.

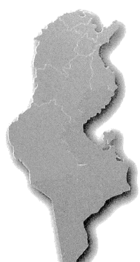
Sfax

It is a long tunic embroidered with golden silver thread. Il is worn over a large shirt with long flored sleeves .
The bride wears a golden, high- heeled slippers, and her best jewels. Her headdress is covered with a tiara, and a cluster of gold pieces fall around her face.
A long necklace «Charka» is on her neck, and a «Takhlila» hangs from each side of her face up to her waist.

الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين





Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

الجنوب الشّرقي

صفاقس - قابس - مدنين - تطاوين



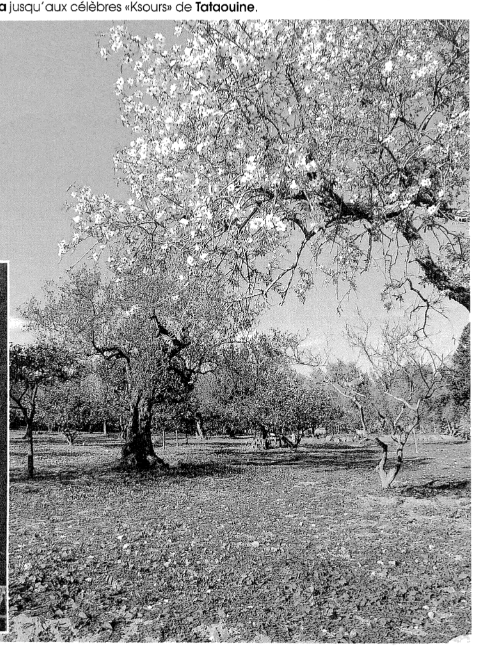
Le Sud Est

Sfax - Gabes - Medenine - Tataouine

تمثل جهات **صفاقس، قابس، مدنين** و**تطاوين** قرابة ثلثي التراب التونسي فهي تمتد من غابات زياتين **صفاقس** إلى الحدود الصحراوية مرورا بالواحات البحرية **لقابس وجرجيس** وكذلك **بجزر قرقنة** و**جربة** والقرى الجبلية **لشنني** و**مطماطة** وقصور **تطاوين** الشهيرة.

Les régions de **Sfax**, **Gabes**, **Medenine** et **Tataouine** représentent ensemble près du tiers du territoire. Elles s'étendent des immenses forêts d'oliviers de **Sfax** jusqu'aux confins sahariens en passant par les oasis maritimes de **Gabes** et de **Zarzis** ainsi que des îles de **Kerkennah** et de **Djerba** et des villages de montagnes de **Chenini** ou **Matmata** jusqu'aux célèbres «Ksours» de **Tataouine**.

*The regions of **Sfax, Gabes, Medenine** and **Tataouine** represent about the third of the territony. It stretches from the huge forests of olive trees of **Sfax** to the Sahara borders, passing by the seaside oasis of **Gabes** and **Zarzis** as well as the isles of **Kerkennah** and **Djerba** and from the mountainous towns of **Chenini** and **Matmata**, until the famous castles «Ksours» of **Tataouine**.*



الـــوســط

القيروان - القصرين - سيدي بوزيد

مقروض

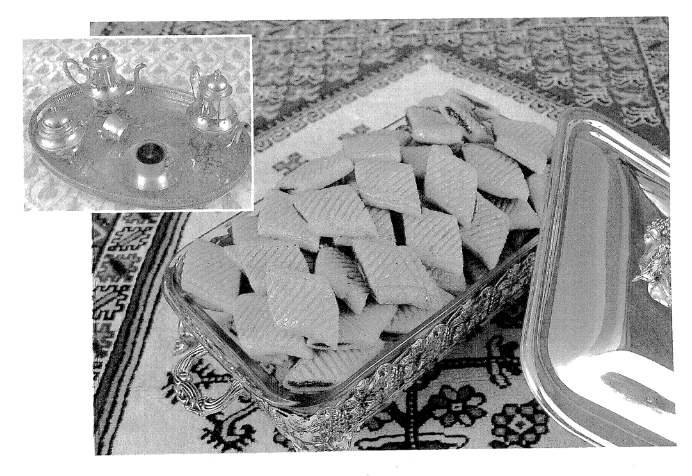
يعد عجين سميد وفرينة وزيت وزبدة وملح مسقى بقليل من الماء . يجرد التمر من نواته ثم يفرم ويخلط بمسحوق القرفة وبراعم الورد المسحوقة وبعودي قرنفل وزيت الزيتونة . يدلك هذا العجين باليد لتكوين شرائط مستطيلة ثم يدرج داخلها و تبسط بقالب خشبي مزركش ثم تقطع في شكل مستطيلات وتقلى في الزيت. بعد تجفيفها تغمس في شراب سكر أو عسل وترش بالجلجلان .

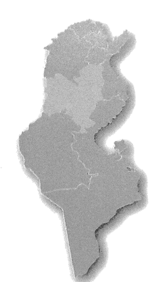
Makroudh

Pétrir une pâte de semoule, farine, huile, beurre, sel et un peu d'eau. Hacher les dattes dénoyautées et mélanger avec la poudre d'écorce de canelle , les boutons de roses moulus, deux clous de girofle et de l'huile d'olive. Cette farce est ensuite formée à la main en cordons et insérée dans la pâte, refermée en gros cordons et aplatie par une presse en bois dans laquelle sont inscrustés des motifs permettant de découper la pâte en losanges. Faire frire dans l'huile puis égoutter et tremper dans un sirop de sucre ou de miel et arroser de grains de sésame.

Makroudh

Knead a pastry of semoulina, flour, oil, butter, salt and some water. Mince the pitted dates and mix them with the canella , ground rosebuds, two cloves and olive oil. This stuffing is then shapped in the form of long strings and put inside the pastry. The whole is flattened with a wooden press having lozenge motifs. Cut the pastry in lozenges, fry them in oil, drain them and soak them in a golden syrup. Finally drudge them with the sesame grains.





Le Centre

Kairouan - Kasserine - Sidi Bouzid

فطائر مسمنة

يعد عجين من السميد الدقيق والفرينة والبيض والزيت والكركم والملح ويسقى بقليل من الماء ويعد شراب سكر بالماء وعصير الليمون . يجزأ العجين إلى كويرات يقع بسطها بالمدلك ثم تبلل بزيت الزيتون وتلف على أربع طبقات . تقلى هذه الفطائر في الزيت، فتقطر من زيتها وتغمس في شراب السكر وترش بالجلجلان . تقدم هذه الحلويات بمدينة القيروان ليلة نصف رمضان.

Beignets de Kairouan

Pétrir une pâte de semoule fine, de farine, d'œufs, d'huile, de curcumin et de sel, légèrement mouillée d'eau et faire un sirop de sucre, et de jus de citron. Diviser la pâte en boulettes et abaisser les au rouleau puis mouiller d'huile d'olive et plier en quatre. Faire frire les beignets dans l'huile, les égoutter puis les tremper dans le sirop de sucre et les arroser de grains de sésame. Cette patisserie est habituellement servie à **Kairouan** la veille du 15ème jour (Leilet Enosf) du mois de Ramadan.

Fritters of Kairouan

Knead a pastry made of fine semoulina, flour, eggs, oil, curcumin, salt and water, then prepare a golden syrup. Divide the pastry into small balls, and roll each ball with a rolling pin, cover it with olive oil and fold it in four. Fry the fritters, drain them and soak them in the golden syrup, and drudge them with sesame grains. This pastry is often served in ***Kairouan*** *on the eve of the 15th day of Ramadhan.*

الـــوســـط

القيروان - القصرين - سيدي بوزيد

علوش في القلة

تتميز هذه الأكلة التي يختص بها **سيدي علي بن عون** من جهة **سيدي بوزيد** بإستعمال قلّة لوضع لحم الخروف بعد قطعه والطماطم والبطاطا والبصل والفلفل. يضاف إلى ذلك الملح والبهار والزعفران والفلفل زينة وزيت الزيتون وباقة من الزعتر والإكليل. ثم يسقى بالماء وتغلق القلّة بغطاء يطوق بعجين الفرينة لتلبيس الشقوق ثم توضع في طابونة أو في فرن بنار هادئة لمدة ساعة. تقدم الأكلة أيضا مصحوبة بأرز بالخضر تم طبخه بالبخار.

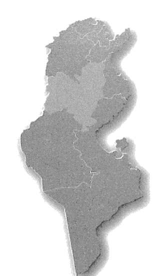
Agneau à la gargoulette

Le plat typique de **Sidi Ali Ben Aoun** dans la région de **Sidi Bouzid** se distingue par la petite jarre ou gargoulette dans laquelle sont enfouis le gigot d'agneau coupé en tranches, les tomates, pommes de terre, oignons et poivrons émincés auxquels on ajoute le sel, le poivre, le safran, le poivre rouge ainsi que l'huile d'olive et un bouquet de thym et de romarin. Couvrir d'eau. Fermer la jarre avec un couvercle et colmater les fentes d'un mélange de farine et d'eau puis la placer dans une tabouna ou à four moyen pendant une heure. Servir tel quel ou accompagné d'un riz aux légumes cuit à la vapeur.

Leg of a lamb in a jar

*This plate, typical of **Sidi Ali Ben Aoun** in the region of **Sidi Bouzid** is distinguished by the small jar in which we put chops of a leg of lamb, tomatoes, potatoes, minced onions and pepper. To this, we add salt, pepper, saffron, dried and ground red pepper, and olive oil aswell as some rosemary and thyme.*
The whole is covered with water. The jar is closed with a cap and the slits are filled up with floor and water. The jar is put in a traditional clay oven or in a slow heated oven for one hour. This dish is also served with steam - cooked rice and vegetables.





Le Centre

Kairouan - Kasserine - Sidi Bouzid

كسكسي بالمسلان

تعرف جهة **سيدي بوزيد** الشهيرة بجودة لحم خرفانها الراعية في حقول الإكليل، بهذا النوع من الكسكسي المطبوخ بمسلان الخروف. تحتوي المرقة على المسلان والألية كاملين بعد تفويحهما بالملح والبهار والفلفل زينة والكركم وقليهما في الزيت والهريسة. تضاف الطماطم والإكليل وبراعم الورد والكروية والحمص المبلّل والبطاطا والثوم. يغطى المستحضر بالبصل والماء ويطبخ لمدة ساعة. ثم يخلط الكسكسي بالمرقة ويزين بالخضر والفلفل المقلي ولحمة المسلان كاملة.

Couscous à la selle d'agneau (Meslen)
Ce couscous à la selle d'agneau accompagnée de sa queue grasse est spécifique à la région de **Sidi Bouzid**, réputée pour la qualité exceptionnelle de ses agneaux, nourris des herbages de la région fleurant le thym et le romarin. Le couscous est cuit à la vapeur d'un bouillon où la selle d'agneau et sa queue grasse restent entières, frottées au sel fin, poivre rouge et noir, et curcumin puis mélangées à l'huile et à l'harissa. Ajouter les tomates épépinées, le romarin, les boutons de roses et le carvi moulu ainsi que les pois chiches trempés, les pommes de terre pelées et l'ail. Couvrir d'oignons émincés et d'eau et cuire pendant une heure. Enfin, mélanger le couscous avec la sauce et garnir avec les légumes et des poivrons frits puis placer la selle d'agneau au dessus, en un seul morceau.

Couscous with the saddle of lamb
*This couscous with the saddle and the fat tail of the lamb is characteristic of the region of **Sidi Bouzid**, which is famous for the exceptional quality of its lambs, grazing in the rosemary and thym fields. The couscous is cooked with the vapour of a soup made of the whole saddle of lamb and its tail which are seasoned with salt, pepper, red pepper, curcumin, oil and harissa. To this we add some tomatoes, rosemary, rosebuds and ground caraway, as well as the chickpeas soaked in water and peeled potatoes and garlic.*
The whole is covered with the minced onions and water, and cooked for one hour. Finally the couscous is mixed with the sauce and garnished with vegetables and some fried peppers and the whole saddle of lamb.



الـــوســـط

القيروان - القصرين - سيدي بوزيد



القصرين

فستان **القصرين** من الحايك، لونه داكن وفي طرفه الأسفل شارة من القطن الأبيض وهي في لون الحزام . وعلى الجبين عصابة حمراء مربوطة من الجانب وهي تشد وشاحا شفّافا . وتزين العصابة والقلادة مجموعة من الريحنات . وعلى الصدغين قلادة طويلة من الفضة تتدلى حتى الحزام .

Kasserine

Le drapé de **Kasserine** est en Haïk de couleur sombre dont le bas est garni d'un galon de coton blanc rappelant la large ceinture «Hzem» de même couleur. Un bandeau rouge noué sur le coté ceint le front et retient un long voile transparent. De nombreuses «Rihanas» garnissent le bandeau et le collier. Sur les tempes, une longue chaine en argent aux anneaux plats descend jusqu'à la ceinture.

Kasserine

*The drapped dress of **Kasserine** is made of dark coloured Haïk. Its lower parts are garnished with a white cotton gallon that reminds us of the long belt «Hzem», being itself white.*
A red head band is knotted on the side, holding a long transparent veil. Many «Rihanas» decorate the head band and the necklace. A long silver chain with flat rings hang from #he temples down to the waist.

Le Centre

Kairouan - Kasserine - Sidi Bouzid



سيدي بوزيد

يتميز فستان **سيدي بوزيد** بخطوطه العمودية الحمراء أو الخضراء أو البنفسجية فوق الأبيض أو اللون الذهبي. ويشد هذا الفستان إلى الكتفين بخلالين، وحول الخصر بحزام من خيوط القطن المضفورة ذات الألوان المتعددة. أما الوشاح الأحمر المربوط حول الرأس فهو مغطى بوشاح آخر شفاف مشدود بطوق طويل من الفضة المذهبة ، إلى جانب قلادة فاخرة تتخللها خمسات متعدّدة.





Sidi Bouzid

Le drapé de **Sidi Bouzid** est caractérisé par ses rayures verticales rouges, vertes ou violettes sur le blanc ou le doré. Il est retenu aux épaules par deux fibules et à la taille par une ceinture «Hzem» de cordons de coton torsadé de couleurs différentes. Le foulard rouge noué sur la tête est couvert d'un voile transparent retenu par une longue chaine en argent doré aux anneaux plats, au côté d'un imposant collier chargé d'amulettes en forme de main «Khomsa».

Sidi Bouzid

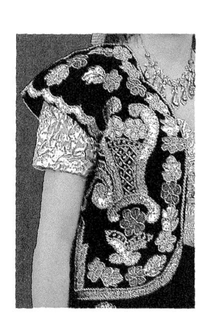
*The draped dress of **Sidi Bouzid** is characterized by its vertical strips, green, red or purple interchangirg with white or golden strips. It is held to the shoulders by two pins, and to the waist by a belt made of cotton, twisted of multi colored strings.*

A red foulard is knotted on the forehead and is covered with a transparent veil, held with a long golden silver chain of flat rings and a necklace from which hang amulettes in the form of the hand of Fatma «Khomsa».

القيروان - القصرين - سيدي بوزيد

تارايون القيروان الحديث

هذا النوع الحديث من تارايون **القيروان** يتكون من بوليرو من القطيفة السوداء المطرزة بخيوط الفضة والذهب ومزركش بالأزهار الحمراء واالخضراء . ويوضع فوق صدرية ذات كمين قصيرين مطرزة أيضا بخيوط الفضة والذهب. أما السروال من القطيفة السوداء المطرزة فإن عرضه يتناقص من الركبة إلى القدم.





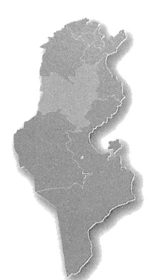


Tarayoun moderne de Kairouan

Cette variante modernisée du Tarayoun de **Kairouan** comprend un boléro de velours noir brodé de fil d'argent doré et de motifs floraux verts et rouges. Il se porte sur un corsage à manches courtes brodé au fil d'or et sur un pantalon de velours noir également brodé se resserant du genou à la cheville.

Tarayoun

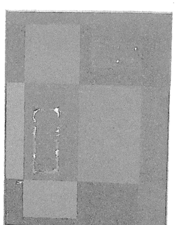
*This modernized version of the Tarayoun of **Kairouan** includes a black velvet bolero embroidered with a golden silver thread and red and green floral motifs. It is worn over a short-sleeved blouse embroidered with gold thread along with black velvet trousers tightened from the knee to the ankle.*



Le Centre

Kairouan - Kasserine - Sidi Bouzid





تارايون القيروان

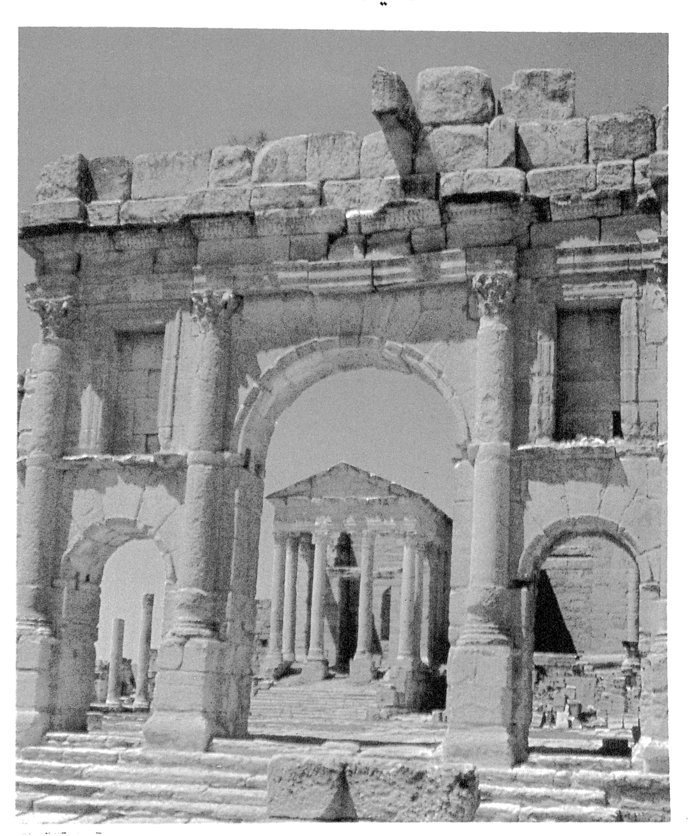
يشبه تارايون **القيروان** التقليدي لباس الكبوس الغارق لتونس العاصمة. تعوض هنا البلوزة بالبوليرو من القطيفة السوداء المطّرزة بخيوط الفضة والذهب. أما سروال الكبوس الغارق فهو من الحرير المطّرز بشريطين عريضين من نفس القطيفة السوداء.

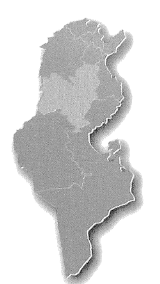
Tarayoun de Kairouan
Le costume traditionnel Tarayoun de **Kairouan** s'apparente au costume «Kabous Gharak» de Tunis. Mais ici la «Blouza» est remplacée par un bolero de velours noir brodé de fil d'argent doré, porté sur un pantalon «Kabous Gharak» taillé dans une belle soie brochée avec deux larges bandes du même velours noir brodé que le bolero.

Tarayoun of Kairouan
*The traditional Tarayoun of **Kairouan** is very close to the «Kabous Gharek» of Tunis. Yet for the costume of **Kairouan**, the «Blousa» is replaced by a black velvet bolero embroidered with golden silver thread, and is worn over trousers «Kabous Gharak» made of silk, brocaded with two large strips of the same black embroidered velvet.*

الـــوســـط

القيروان - القصرين - سيدي بوزيد

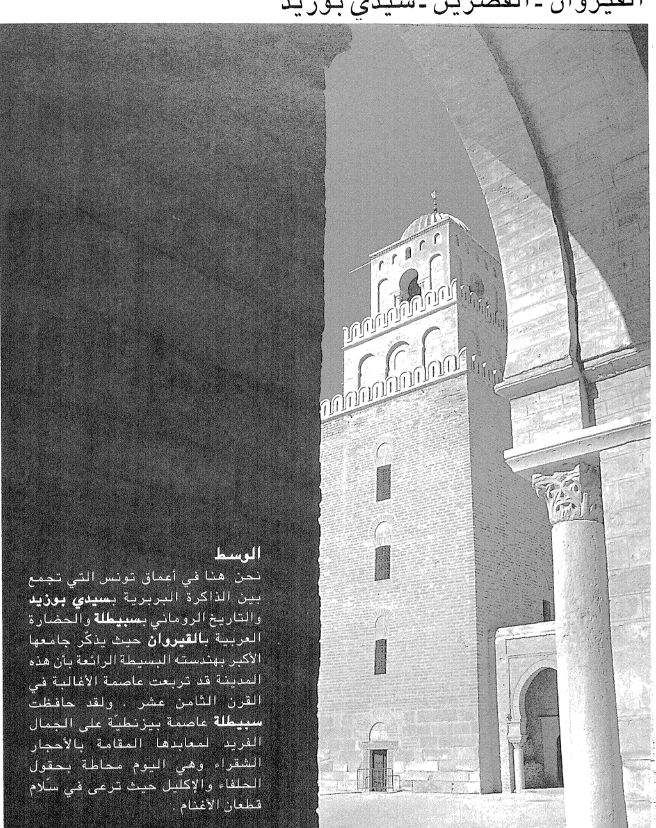




Le Centre

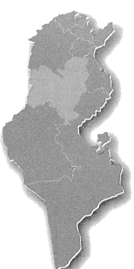
Kairouan - Kasserine - Sidi Bouzid

القيروان - القصرين - سيدي بوزيد



الوسط

نحن هنا في أعماق تونس التي تجمع بين الذاكرة البربرية **بسيدي بوزيد** والتاريخ الروماني **بسبيطلة** والحضارة العربية **بالقيروان** حيث يذكّر جامعها الأكبر بهندسته البسيطة الرائعة بأن هذه المدينة قد تربعت عاصمة الأغالبة في القرن الثامن عشر . ولقد حافظت **سبيطلة** عاصمة بيزنطيّة على الجمال الفريد لمعابدها المقامة بالأحجار الشقراء وهي اليوم محاطة بحقول الحلفاء والإكليل حيث ترعى في سلّام قطعان الأغنام .



Le Centre

Kairouan - Kasserine - Sidi Bouzid

Nous sommes ici au cœur de la Tunisie profonde, à la fois berbère à **Sidi Bouzid** et **Kasserine**, romaine à **Sbeitla** et arabe à **Kairouan** dont la Grande Mosquée, impressionnante par sa simplicité, rappelle qu'elle fût la capitale de la dynastie des Aghlabides au VIIIème siècle, avant **Sbeitla**, capitale byzantine qui conserve la beauté exceptionnelle des temples à pierre blonde. Tout autour, d'immenses troupeaux de moutons paissent paisiblement dans les champs d'alfa et de romarin sauvage.

*We are here in the depths of the centre of Tunisia, displaying the Berber ancestry of **Sidi Bouzid**, Roman relics of **Sbeitla** and Arab architecture of which the great magnificent mosque of **Kairouan** is the best memory of its role as the capital of the Aghlabides in the VIIIth century. **Sbeitla**, byzantine capital still conserves the exceptional beauty of the temples built with blond stones. All around, herds of sheep are grazing peacefully in the alfa and wild rosemary fields.*

Homs aux fruits secs
Mélanger la farine de pois chiches grillés et moulus «Homs» avec la farine et le sucre en poudre et pétrir avec de l'huile d'olive, du beurre, et des fruits secs grillés et moulus. Façonner avec la pâte des losanges, les aligner sur un plateau allant au four et faire cuire pendant 20 minutes.

Homs with dried fruits
This consists of grilled and ground chickpeas «Homs», floor, caster sugar and kneaded with oil and butter. Then, add the grilled and ground dried fruits. Shape the pastry into lozenges and put them in a plate. Cook them in the oven for 20 mn.

حمص بالفاكهة
يخلط دقيق الحمص المقلي والمطحون بالفرينة والسكر ثم يعجن بزيت الزيتون والزبدة والفواكه الجافة المقلية والمسحوقة. يقطع العجين في شكل مستطيلات تصفف في الطبق ثم تطبخ في الفرن مدة 20 دقيقة.





Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia

Debla

Pétrir une pâte faite de farine, d'huile d'olive, d'œufs entiers crus, d'une pincée de sel et de l'eau tiède. L'abaisser au rouleau à 2 mm d'épaisseur et la découper en bandes de 30 cm sur 5. Enrouler ces bandes une à une et les glisser dans la friture très chaude, puis les égoutter et les tremper dans un sirop de sucre aromatisé de citron et d'eau de géranium. Saupoudrer de grains de sésame grillés.

الدبلة

يعد عجين من الفرينة وزيت الزيتون والبيض ونتفة ملح وماء فاتر . يبسط العجين إلى 2 مليمتر ويقطع في شكل شرائح طولها 30 سنتمتر على 5 سنتمتر. تلف هذه الشرائح الواحدة تلو الأخرى وتقلى بالزيت الساخن جداً . ثم تقطر من زيتها وتغمس في عصير السكر المفوح بالليمون وبماء العطرشية وترش بالجلجلان المقلي .

Debla

Knead a pastry made of floor, olive oil, fresh eggs, a pinch of salt and some tepid water. Roll the pastry with a rolling pin to get a 2 mm thick pastry. Cut it into 5 cm wide and 30 cm long strips. Roll up each strip of pastry and fry it in very hot oil. Then, drain itand soak it in a golden syrup perfumed with geranium water. Finally dedge it with grilled sesame grains.

الســاحـــــــل

سوسة ـ المنستير ـ المهدية

Couscous au poisson
Cette spécialité de **Mahdia** est un couscous accompagné de pagre «Jaghali» cuit dans le bouillon avec des quartiers de potiron et des oignons émincés et assaisonné de sel, poivre rouge et noir, et cumin. Le couscous cuit à la vapeur du bouillon est ensuite arrosé de celui-ci et garni de tranches de pagre, du potiron et des poivrons frits.

Couscous with fish
*This dish, typical of the region of **Mahdia**, consists in a couscous cooked with a big fish «Jaghali». The fish is cooked in a soup with pieces of pumpkin, sliced onions and seasoned with salt, black pepper, red pepper and cummin. The couscous is steamed over the soup. Finally the couscous is watered with the soup and garnished with slices of the fish, the pumpkin and some fried peppers.*

كسكسي بالجغالي
من إختصاصات **المهدية** ويعد هذا الكسكسي بسمك الجغالي المطبوخ في المرقة مع قطع من القرع وشرائح بصل وتكون مفوحة بالملح والبهار والكمون . ويسقى الكسكسي بهذه المرقة بعد طبخه بالبخار ثم يزين بقطع الجغالي والقرع وبالفلفل المقلي .



Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia

كسكسي بالشركاوي

تختص جهة **المنستير** بهذه الطبخة التي سميت باسم سمك الشركاوي الذي يعد به هذا الكسكسي وهو سمك صغير يفوح بالملح الدقيق وبالبهار والفلفل زينة ويطبخ بالبخار مع الكسكسي . أما المرقة فهي تتكون من البصل والبطاطا والجزر وقطع من القرع ومن معجون الطماطم وزيت الزيتون. بعد سقيه ، يزين الكسكسي بالفلفل الأحمر و الأخضر المقلي.

Couscous aux petits poissons
C'est une spécialité de la région de **Monastir** où le couscous est accompagné de petits poissons (charkaoui) assaisonnés de sel fin, poivre, poivre rouge et cuits à la vapeur avec le couscous qui est finalement arrosé d'un bouillon contenant les oignons, les pommes de terre, les carottes et quelques quartiers de potiron, la purée de tomate et l'huile d'olive. Garnir avec des poivrons rouges et verts frits.

Couscous with small fishs
*It is typical of **Monastir**. It consists in a couscous accompanied with small fish (sharkawi), seasoned with salt, black and red pepper and steam cooked under the couscous grains.*
Finally, the couscous is watered with a soup made of onions, potatoes, carrots and pieces of pumpkin along with smashed tomatoes and olive oil. The couscous is garnished with fried red and green peppers.



الســـاحـــــــل

سوسة ـ المنستير ـ المهدية

البندليقة

تقطع حزمة البندليقة قطعا دقيقة وتغسل مع العدس ثم تطبخ في الماء وتصفّى. يقلى الثّوم والكروية و البصل في زيت الزيتون مع الهريسة والطماطم واللحم المملح والمجفف (قديد) في الشمس والفلفل زينة . تضاف البندليقة والعدس ويخلط الكلّ بالبيض ثم يزين باللحم والمرقاز .

Bendlika

Trier et couper finement les bottes de pourpier et les laver avec les lentilles. Cuire à l'eau et égoutter. Faire revenir l'ail, le carvi et l'oignon dans l'huile d'olive, avec l'harissa, les tomates et la viande salée et séchée au soleil «Kadid» et le poivre rouge. Ajouter le pourpier et les lentilles puis casser les œufs et mélanger le tout. Décorer avec la viande et les saucisses séchées «Merguez».

Bendlika

Sort out the bandles of purslane and mince them finely, then, clean them with lentils. Boil the whole and drain it. Season some dried-salted meat «Kadid» with garlic, caraway, tomatoes and harissa, and fry them in oil with some onion. Add to the purslane and the lentils. Then pour on them some fresh eggs and mix the whole. Finally, garnish this dish with the dried meat and some dried saussages «Merguez».



Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia

برغل ساحلي

يملّح اللحم ويفوّح بالبهار ثم يقلى في زيت الزيتون مع شرائح البصل والفلفل زينة . يسقى بكأس ماء ويضاف معجون الطماطم والحمص المبلّل . يطبخ مدة عشر دقائق ثم تضاف البطاطا بعد تقشيرها وقطعة قرع ويسقى بلتر ماء قبل تغليته.

يبلل البرغل ويوضع في الكسكاس فوق قدر المرقة ليطبخ مدة ساعة. يوضع البرغل في وعاء ويسقى بالمرقة ويخلط ويزين باللحم والخضر والفلفل المقلي .

Borghol Sahli

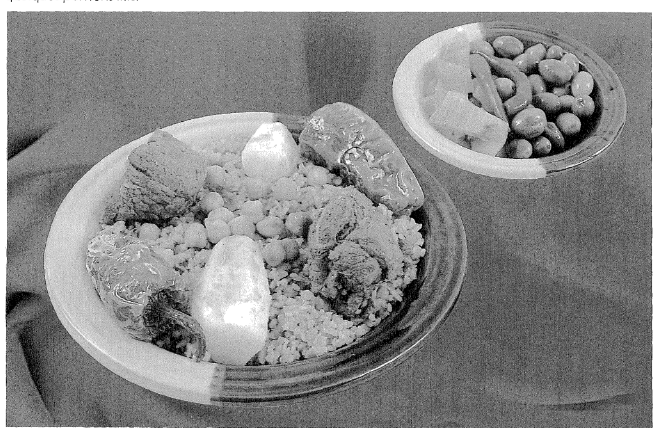
La viande est salée, poivrée puis revenue dans l'huile d'olive avec un oignon émincé et du poivre rouge.

Ajouter un verre d'eau, la purée de tomate et les pois chiches trempés. Laisser cuire durant 10 minutes puis ajouter les pommes de terre pelées et le quartier de potiron .Mouiller d'un litre d'eau avant de porter à ébullition. Humidifier le Borghol (blé émondé) et le placer dans le couscoussier au dessus de la sauce . Laisser cuire pendant une heure . Vider le Borghol, l'arroser de la sauce, mélanger, égaliser et garnir de la viande, des légumes et quelques poivrons frits.

Borghol Sahli

The meat is salted, peppered and then browned in oil with a minced onion and some dried and ground red pepper. Add a cup of water, some mashed tomatoes and the chickpeas already soaked in water. Let it on fire for 10 mn, then add the potatoes and a piece of pumpkin. Cover the whole with one litre of water and leave it to boil.

Moisten the Borghol, (ground wheat) and put it in the couscoussier. Leave it to be cooked on the sauce for one hour . Finally put the Borghol in a plate, water it with the sauce and garnish it with the meat, the vegetables and some fried peppers.



الساحـــــــل

سوسة - المنستير - المهدية

Manteau en «Hrem Hrir», tissage artisanal au fil doré porté à **Mahdia**, **Moknine** et **Ksour Essef**.

*The coat of «Hrem Hrir», which is a traditional material with golden thread is worn in **Mahdia, Moknine and Ksour Essef.***

معطف من حرام الحرير وهو منسوج تقليدي بخيوط ذهبية معروف ب**المهدية** و**المكنين** و**قصور الساف** .



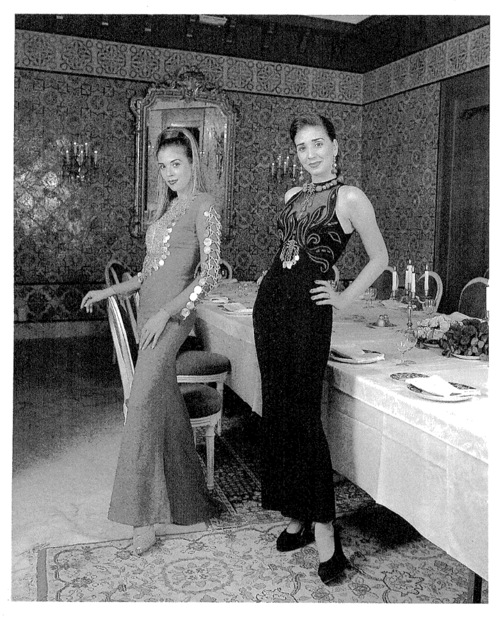
Le Sahel

Sousse, Monastir, Mahdia

هذا الفستان الأحمر المستوحى من طرّز **الساحل** يبرز جمال الصدرة المطرزة بخيوط الذهب والفضة والمزركشة بقطع ذهبية . كذلك الكمان من النسيج الموصلي مطرزان بقطع ذهبية وبلآلئ دقيقة. ويتميز الفستان الأسود برسوم جميلة في شكل أوراق مطرزة بالمرجان والفضة .

La robe rouge s'inspirant des broderies du **Sahel** met en relief le plastron brodé au fil d'argent doré et parsemé de pièces d'or. Les manches en mousseline sont également brodées de pièces d'or et de perles fines.
La robe noire se distingue par un empiècement orné de motifs en forme de feuilles brodées de corail et d'argent.

*The red dress, which is inspired from the embroideries of the **Sahel**, puts in high relief the front embroidered with golden silver thread and springled with golden pieces.*
The muslin sleeves are equally embroidered with golden pieces and small pearls.
The most important characteristic of the black dress is the yoke ornated with leave-shaped motifs embroidered with silver and coral.



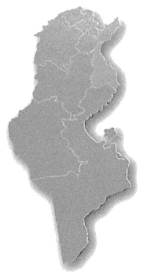
سوسة - المنستير - المهدية



تمثل "دخلة" **المهدية** الزّي الأمثل للزفاف فهي ثرية وشهيرة في الآن ذاته . صدرتها من المخمل الأسود ، اللون الرمز للفاطميين، مطرّزة بخيوط ذهبية وفضية . تلبس هذه الصدرية فوق " قمجّة " طويلة مطرزة كلها بالذهب والفضة . وتغطي العروس رأسها بوشاح حريري مطوّق بعصابة مرصّعة بقطع ذهبية وبأحجار كريمة كما تضع خلخالا في رسغي قدميها .

La «Dokhla » de **Mahdia** est le vêtement nuptial par excellence, riche et prestigieux à la fois. Son gilet de velours noir, couleur des Fatimides est richement brodé de fil d'or et d'argent. Il se porte sur une longue «Kmeja » entièrement brodée de fil d'or et d'argent. Sur la tête, une coiffe de soie est ceinte par un bandeau portant des pièces d'or et des pierres précieuses. Des anneaux d'or sont passés aux chevilles «Kholkhal».

*The «Dokhla» of **Mahdia** is the nuptial dress par excellence. It is rich and prestigious at the sametime. The black velvet waist coat, which recalls the Fatimids, is fully embroidered with gold and silver threads.*
It is worn over a long «Kmeja», entirely embroidered with gold and silver threads. On the head the bride puts a silken headdress which is held by a strip hanging pieces of gold and precious stones. Two rings «Kholkhal» are worn on the ankles.



Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia



اللباس التقليدي لعروس **قصر هلال** في اليوم السابع من زفافها، هو قطعة كبيرة من الحرير البنفسجي مشدودة بخلالاتين ذهبيتين . لهذا الزي حزامان :الأول من الصوف الاخضر وفوقه حزام ثان من الحرير المذهّب . ترتدي العروس تحت " الحرام " صدرية من المخمل الأخضر المطرز بخيط فضي. تضع على رأسها وشاحا حريريا أخضر من جانب وبنفسجي من الجانب الآخر، يزين الحرام بقلادات ذهبية وفضية مزركشة .

Le costume du 7ème jour des noces à **Ksar Hellal** ou «Hrem Hrir» est une grande pièce de soie violette retenue par deux fibules d'or. Sur une première ceinture de laine verte, est portée une ceinture d'apparat en soie dorée. Sous son «Hrem», la mariée porte un gilet de velours vert brodé de fil d'argent doré. La tête est couverte d'un foulard de soie verte d'un côté, violette de l'autre. De longues chaines d'or et d'argent ornées de mains «Khomsa» et de poissons sont accrochées aux épaules.

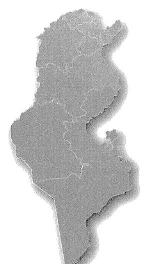
*The costume of the seventh day of the wedding in **Ksar Hellal** is the «Hrem Hrir». This consists in a large, purple, silken material, held with two golden pins. On a first green woolen belt is put another pompous belt made of golden silk.*
Under the «Hrem», the bride wears a green, velvet waist coat embroidered with golden silver thread. The head is covered with a foulard, green from one side and purple from the other. Two long, gold and silver chains ornated with hands of Fatma and fish are hung to the shoulders.



فستان ليلة الزفاف بال**مكنين** مطرز بخيوط الفضة المذهبة تتخللها نقط من الحرير ذات ألوان زاهية تشبه مجوهرات **مكنين** العتيقة .

Le costume de la nuit de noces à **Moknine** est brodé de fil d'argent doré, mêlé à des points de soie de couleurs vives rappelant les anciens bijoux de **Moknine**.

*The dress of the wedding night of **Moknine** is embroidered with golden silver threads intermingling with silken stitches of brilliant colours, that reminds us of the old jewelleries of **Moknine**.*



Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia

لباس الجلباب الكبير ب**المنستير**
(قمجّة كبيرة) المطرز بأكمله بالخيوط
الذهبية فوق سروال من الساتان الأبيض
المطرز بأزهار من الخيوط الفضية
والذهبية . أمّا الصدرية الفضفاضة و
مطرزة بالفضة والذهب. يعلوالرأس
(طاقية) رائعة كالتاج.

La grande tunique de **Monastir** «Kmeja Kébira» est entièrement couverte de broderie dorée sur un pantalon de satin blanc brodé de fleurs d'argent. L'ample gilet de velours noir est également brodé de fil d'argent doré. Sur la tête, une «Taguia» est portée comme un diadème.

*The great tunic of **Monastir**, «Kmejja Kébira» is fully covered with golden embroidery, and worn over satin trousers embroidered with golden silver flowers.*
The large black velvet waist coat is embroidered with golden silver thread. Over the head, the bride puts a «Taguia» like a crown.



الساحل

سوسة - المنستير - المهدية

لباس حفلة الجلوة للعروس **بسوسة** هو ثوب
غني مطرز بخيوط ذهبيّة و يلبس فوق سروال
من قماش حريري داكن اللّون و مطرز بخيوط
الفضة والذهب تتخلله شرائط من الديباج
(بروكار).

Le costume de la cérémonie de la «Jelwa» de la mariée à **Sousse** est une riche tunique brodée de paillettes d'or. Elle est portée sur un pantalon de velours de soie sombre rebrodé de fil d'argent doré alternant avec des bandes de brocart.

The dress of the «Jelwa « ceremony of the bride at ***Sousse*** *is a rich dress embroidered with golden spangles . It is worn on a dark velvet trousers reimbroidered with golden-silver threads alternating with narrow bands of brocart.*

Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia



زي الحفلات التقليدي **بحمام سوسة** هو حرام أحمر قان وهو مشدود على الكتفين بخلالات . ويلبس هذا الزي مع فوطة مزركشة بالأزهار وتضع المرأة على رأسها وشاحين الواحد فوق الآخر إحداهما من الحرير المذهب والآخر من الصوف الحمراء المتألقة .

Le costume de cérémonie à **Hammam Sousse** est un drapé d'un rouge vif retenu aux épaules par deux paires de fibules et accompagné d'une «Fouta» ornée de fleurs. La tête est couverte de deux superbes foulards superposés, l'un en soie dorée rayée, l'autre en coton rouge brillant.

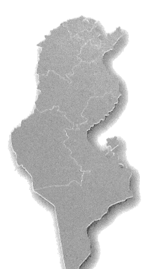
*The ceremonial dress of **Hammam Sousse** is a red drape fixed to the shoulders by two pairs o pins and worn with a «Fouta» embroidered with flowers. The head is covered with two splendid foulards, one in golden striped silk, the other in red and bright cotton.*

الســاحــــــــل

سوسة ـ المنستير ـ المهدية

الساحل

منطقة **الساحل** بأقطابها الثلاثة **سوسة** و**المنستير** و**المهدية** عاشت على التوالي الحضارات القرطاجنية والرومانية والعربية. **سوسة** بانفتاحها المستمر على الحوض المتوسط أصبحت تجمع اليوم بين سحر مدينتها العتيقة والحداثة المعمارية بميناء القنطاوي. أما **المنستير** المجهزة بمطار دولي، فقد حققت التناغم بين جمال شواطئها الذهبية وواحاتها البحرية والعظمة التاريخية لرباطها المتاخم لميناء سياحي مندمج. وأما **المهدية**، مدينة التاريخ والمجد العريق وعاصمة الدولة الفاطمية في القرن التاسع، تحيط بها سلسلة من الشواطئ الرائعة والمواقع المتميّزة.

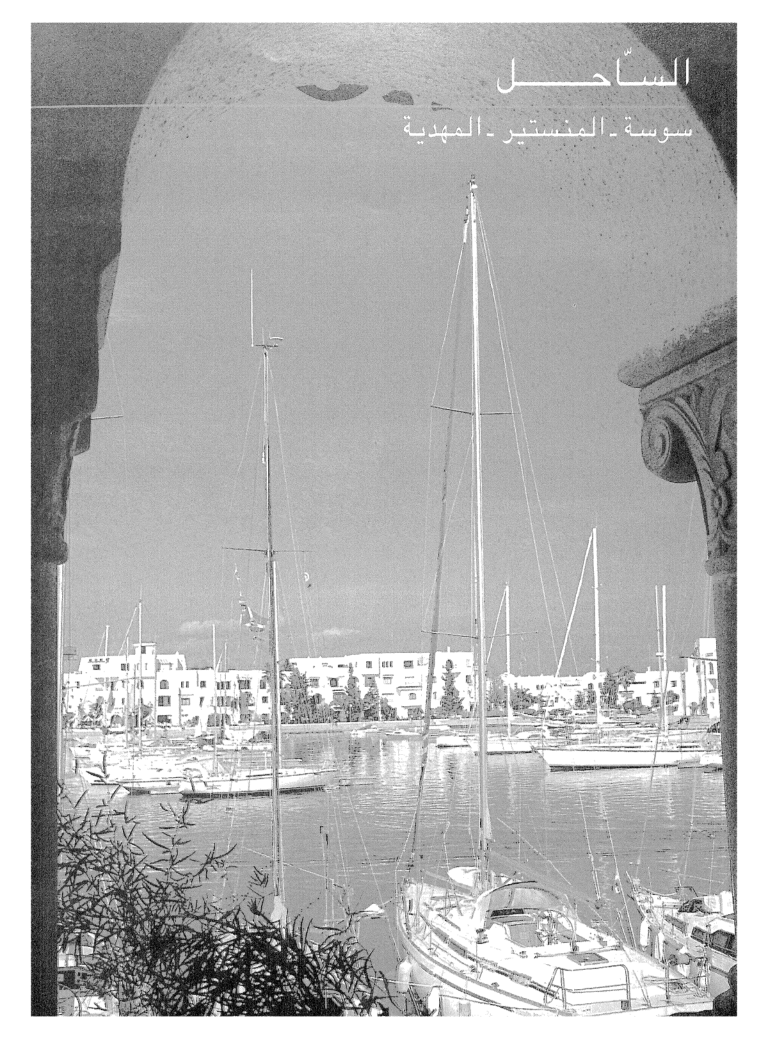


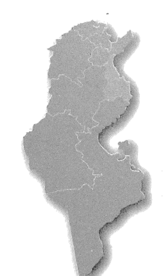
Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia

السّاحل

سوسة - المنستير - المهدية





Le Sahel

Sousse - Monastir - Mahdia

La région du **Sahel**, dont les trois grands pôles sont **Sousse**, **Monastir** et **Mahdia**, a été successivement Carthaginoise, Romaine puis Arabe mais toujours ouverte sur la Méditerranée. **Sousse** allie le charme de sa vieille Médina à une modernité urbaine et hôtelière dont la marina de **Port El Kantaoui** donne une parfaite idée.
Monastir, dotée d'un aéroport international, mêle les panoramas de plages dorées et d'oasis maritimes à la grandeur historique du Ribat, tout près d'un port de plaisance intégré. **Mahdia** quant à elle, ville d'histoire et d'épopée, capitale de la dynastie des Fatimides au IXème siècle, est entourée de belles plages dans des sites exceptionnels de charme et de beauté.

*The **Sahel**, the most important poles of which being **Sousse**, **Monastir** and **Mahdia**, was successively carthaginian, roman and arab, yet always open to the Mediteranean. **Sousse** joins the beauty of a traditional Medina and an urban touristic modernity of which the Marina of **El Kantaoui** is the best testimony.*
Monastir, *with international airport, joins the panoramas of golden-sanded beaches and an seaside oasis along with the historical grandeur of the Ribat situated just near a marina.*
*As for **Mahdia**, the capital of the Fatimides during the IX century, it is a town of history and epics, surrounded with nice beaches in places of exceptional beauty.*

الشمــال الغربــي

باجة - جندوبـة - الكاف - سليانـة

مخارق باجة

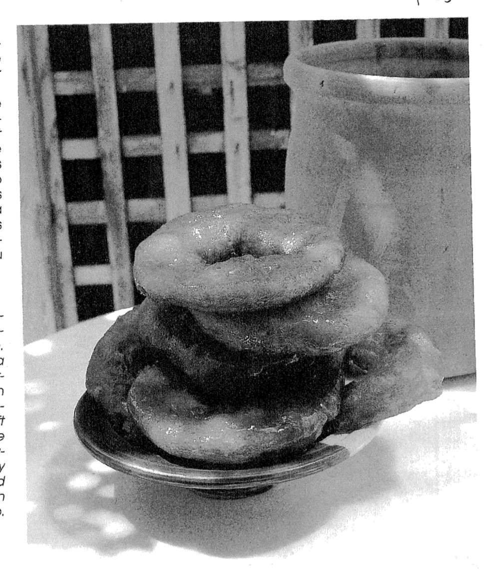
هي صنف من الفطائر المطلية بالعسل تباع في الشارع خصوصا في شهر رمضان . وتصنع الفطائر من عجين الفرينة الخفيف الممزوج بالزبدة المملّحة والخميرة والبيض المركوض. ويدلك العجين مدة طويلة ويترك حوالي5 أو6 ساعات لينتفخ ثم يجزأ إلى فطائر مستديرة تقلى في زيت ساخن جدّاً . بعد أن تقتطر هذه الفطائر من زيتها تغمس في العسل أو في شراب سكر دسم .

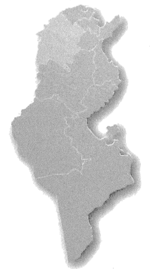
Mkhareks de Béja

Les Mkhareks sont des beignets au miel vendus en ville exclusivement, en particulier durant le mois de Ramadan. Les beignets sont fait d'une pâte molle et légère de farine, beurre salé, levure et œufs entiers battus. La pâte est longuement travaillée puis laissée à lever pendant 5 à 6 heures. Ensuite, des beignets ronds sont préparés et mis à dorer dans une friture très chaude. Egouttés, ils sont ensuite trempés dans du miel ou un épais sirop de sucre.

Mkhareks of Béja

These are fritters with honey sold only in town, especially during Ramadhan. The fritters are made of a soft, light pastry of flour, butter, yeast and beaten eggs. The pastry is kneaded for a long time and left to raise for 5 or 6 hours. The round fritters are then shaped and browned in a very hot oil. They are drained and soaked in honey or in a thick golden sugar syrup.





Le Nord-Ouest

Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana

رفيس زيراوي

يقلى السميد الغليظ على نار هادئة وبواسطة مقلاة من الفخار (طاجين) . يمزج بالعسل والزبدة والحلوى الشامية والفواكه الجافة المسحوقة . ثم يقطع أبراجا متساوية الحجم.



Rfiss Ziraoui
La grosse semoule est brunie à feu doux sur une poêle traditionnelle en argile «Tajine». Elle est ensuite mélangée au miel, au beurre, une pâte de grains de sésame «Jeljelène» grillés et aux fruits secs pilés. Laisser reposer et découper en losanges.

Rfiss Zirawi
The semoulina is browned over a slow heat in a clay stove. Il is then mixed with honey, butter, sesame grains grilled and mixed with ground and dried fruit. Let it aside for a while then cut it into lozenges.



خبز أبراج

يعد هذا الخبز بالسميد الغليظ المعجون بزيت الزيتون والماء الفاتر ونتفة ملح . ويطبخ على مقلاة تقليدية من الفخار . وأخيرا يقطع أبراجا متساوية الحجم .

Khobz Abraj
C'est un pain de grosse semoule pétrie à l'huile d'olive, à l'eau tiède et une pincée de sel et cuit sur une poêle traditionnelle en argile. Il est finalement découpé en carrés réguliers «Abraj».

Khobz Abraj
Il is a bread made of semoulina kneaded with olive oil and water with a pinch of salt. It is cooked on a traditional clay stove and cut in even squares.

الشمـال الغربـي

باجة - جندوبة - الكاف - سليانة

شخشوخة بالدجاج

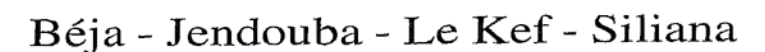
تحضر أقراص رقيقة من عجين السميد الجيد الممزوج بنتفة ملح . ويقع طهيها من الجانبين في طاجين وتفتيتها . يجزأ الدجاج ويضاف إليه البصل ومعجون الطماطم والحمص المبلل والتابل والفلفل زينة والأكحل وقليل من زيت الزيتون . يطبخ الخليط في الماء على نار هادئة . تسقى أقراص العجين المفتة بالمرقة وتزين بقطع الدجاج ثم تقدم ساخنة .

Chakhchoukha au poulet
Préparer des galettes bien minces avec une pâte de semoule fine et une pincée de sel puis les faire cuire sur les deux faces dans une poêle «Tajine» et les émietter. Découper le poulet fermier en morceaux et ajouter les oignons émincés, les tomates , les pois chiches trempés, le tabel, le poivre rouge et noir et un filet d'huile d'olive. Faire rissoler puis ajouter la purée de tomate, couvrir d'eau et faire cuire à petit feu. Verser la sauce sur les galettes émiettées, garnir avec les morceaux de poulet et servir chaud.

Chakhchoukha with chicken
Prepare thin-gridle cakes with fine semolina, add salt and cook them in a saucepan on both sides then crumble the cakes. Cut chicken into pieces, add minced onions , red pepper, olive oil and tomatoes add chickpeas. Drain a while, then add tomato purée, cover with water and let it cook on low stove.
Pour the sauce into the crumbled cakes and garnish the dish with chicken quarters and serve hot.



Le Nord-Ouest



Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana



فتات

هذه الأكلة تختص بها أيضا جهة الشمال الغربي . يقع إعدادها خاصة يوم عيد الإضحى . وهي تتكون من لحم الخروف المطبوخ في الماء المفوّح بالإكليل والفلفل الأكحل والفلفل الزينة والملح الرقيق . وتقدم هذه الأكلة مع أوراق من العجين المطهيّة فوق المقلات و المسقيّة بالمرقة و اللّحم.

Ftet

Ce met est également typique du Nord Ouest, en particulier le jour de l'Aïd El Kébir. Il est constitué de viande d'agneau cuite à l'eau parfumée au romarin et assaisonnée de poivre, de piment rouge sec moulu et de sel fin. A consommer avec de fines crêpes arrosées de la sauce de la viande.

Ftet

The Ftet is equally typical of the north west. It is prepared particularly for the Aïd El-Kebir . It is made of a sauce of lamb meat seasoned with black pepper, dried and ground red pepper, and salt and rosemary. To be eaten with thin home-made loaves of bread.

الشمـال الغربـي

باجة - جندوبة - الكاف - سليانة

Berzguen
Typique de tout le Nord Ouest, de **Béja** au **Kef**, le Berzguen est un couscous aux fruits secs et à la viande d'agneau découpée en quartiers : Le couscous est cuit à la vapeur d'un bouillon comprenant la viande assaisonnée de sel et de safran, revenue dans l'huile et cuite avec suffisamment d'eau et une poignée de pois chiches.
La viande et le couscous cuits sont arrosés de la sauce et de lait bouilli puis décorés d'amandes, pistaches, noix et noisettes grillés et de raisins secs.

Berzguen
*Typical of the north west, from **Beja** to le **Kef**, the Berzguen is a couscous with dried fruits and lamb meat quarters. The couscous is cooked on the vapour of a soup containing meat seasoned with salt and saffron, then browned in oil and boiled in water with chickpeas.*
The meat and the cooked couscous are watered with the sauce and milk, and garnished with grilled almonds, pistachios, nuts, hazel nuts and raisins.

برزقان
تختص جهة الشمال الغربي من **باجة** إلى **الكاف** بهذا النوع من الكسكسي وهو يعدّ بالفاكهة الجافة ولحم الخروف. يطبخ فوق بخار حساء به لحم مفوّح بالملح والزعفران والمقلي في الزيت ثم المطبوخ بكمية كافية من الماء مع إضافة حفنة من الحمص.
يسقى الكسكسي واللحم بالمرقة وبالحليب المغلّى ثم يزين باللوز والفستق والجوز والبوفريوة وبالزبيب.



Le Nord-Ouest

Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana

الملثوث

يتكون الملثوث من الشعير الذي تم تنظيفه و قليه وتشطيره. قبل الطبخ يبلل الملثوث إلى أن يمتص مايضاهي حجمه من الماء . ثم يطهى بواسطة بخار حساء خضر ولحم خروف. وتتركب مرقة الحساء من زيت زيتون ومعجون طماطم وبهار وفلفل زينة وكروية وكمون . أما الخضر فهي الجزر والقرع والبصل .

Le Malthouth est constitué d'orge nettoyée, grillée et concassée. Avant la cuisson, le malthouth est trempé jusqu'à absorption de son volume d'eau. Il est ensuite cuit à la vapeur d'un bouillon de courges, de carottes, d'oignons et de viande d'agneau; la sauce est faite d'huile d'olive, de purée de tomate, poivre noir et rouge, carvi et cumin.

***The Malthouth** is made of cleaned, grilled and ground barley which is soaked in water. The barley is them cooked on the vapour of a soup of lamb meat and vegetables. The soup is made of olive oil, squeezed fresh tomatoes, black and red pepper, caraway and cummin.*



الشمـال الغربـي

باجة - جندوبة - الكاف - سليانة



مشبكان مستوحيان من الفن البربري، إحداهما محمول على الجانب والآخر على الكتف يشدان فستانا طويلا به ثنيات و بنفسجي اللون.

Deux fibules d'inspiration berbère portées l'une sur le côté, l'autre sur l'épaule maintiennent une longue robe drapée en porte feuille, de couleur violacée.

Two traditional pins inspired from the berbers. The first is on the side, the other on the shoulder. They hold a wrapround-draped-purple-blue dress.

Le Nord-Ouest

Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana



هذا الفستان الضيق المنسوج من الحرير الأحمر والمكشوف الرقبة والكتفين يلبس مع طوق زينته مستوحاة من الفن البربري ويشد الطوق إلى الرقبة بواسطة مشابك مثلثة الشكل. وتزين المرأة شعرها قرب الصدغ بريحانة .

Cette longue robe fourreau en soie rouge et au large décolleté se porte avec un collier aux motifs d'inspiration berbère; des fibules triangulaires la maintiennent au cou. Aux cheveux et sur une tempe, une «Rihana» est suspendue.

A long red low-necked sheather dress, worn with a necklace inspired from the berbers, held to the neck with triangular pins. A «Rihana» is decorating the hair and the temple.

الشمـال الغربـي

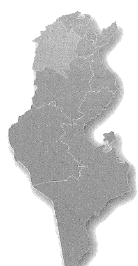
باجة - جندوبة - الكاف - سليانـة



لباس **سليانة** (الحرام) لونه أحمر قان مشدود بمشبكين (خلال). الشال مخططا بالألوان متناسقة. ويلبس هذا الرداء فوق قميص أبيض مطرّز له كمان طويلان وعريضان. أما الحزام الحريري فهو أبيض اللون ومطرز بخيوط الفضة. تضع المرأة على رأسها وشاحا مربوطا من الأمام يغطى بالشال. قلادة ذهبية بها سمك و أيدي (خمسة) مشدودة بالمشبكين.

Le drapé de **Siliana** est de couleur rouge et maintenu par deux fibules. Le châle est rayé aux couleurs assorties. Le drapé se porte sur une chemise blanche brodée à manches longues et larges. La ceinture de cordon de soie blanche est brodée par endroit de fil d'argent. Sur la tête, un foulard orné de pompons sur le devant, est couvert par le châle. Un collier en or portant des motifs de poissons et de mains «Khomsa» pend depuis les deux fibules.

*The draped dress of **Siliana** is red. It is held with two pins. A stripped shawl with har mo-nions colors is worn over. Under the drape a white, large, long-sleeved shirt embroide-red. The belt is made of white silken strings embroidered with a silver thread. On the head, a foulard is knotted on the forehead ornated with pompoms and covered by the shawl. A golden chain with fish and hands «Khomsa « hangs from the two pins.*



Le Nord-Ouest

Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana



لباس **جندوبة** يكون عادة ذا خدود حمراء وسوداء مشدودة بمشبكين (ريحانة). ويربط الوشاح حول الشعر بقلادة طويلة من الحلقات الفضية علقت بها أحجبة لجلب البركة في شكل السمكة أو راحة فاطمة (خمسة).

Le drapé de **Jendouba** est le plus souvent rayé rouge et noir et tenu aux épaules par deux fibules. Il est porté sur un tricot rayé à manches longues. Le foulard est maintenu sur la tête par une longue chaine en argent aux anneaux plats, au bout de laquelle pendent des amulettes porte-bonheur en forme de poisson et de main de Fatma «Khomsa».

*The draped dress of **Jendouba** is very often stripped black and red. It is held with two traditional pins and worn over a long-sleeved-stripped shirt.*
The foulard is held on the head by a long silver chain of flat rings, from which hang some amulets in the shape of a hand of Fatma and fish, which are believed to bring good luck.



الشمـال الغربـي

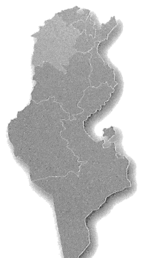
باجة - جندوبة - الكاف - سليانة



لباس **الكاف** يلبس في اليوم السابع بعد الزفاف ويتكوّن من ثلاثة ألبسة منضّدة ذات ألوان في أغلب الأحيان مستوحاة من قبور الأولياء الصالحين المتكاثرة بصفة خاصة في هذه الجهة.

Le drapé du **Kef** est porté au 7ème jour des noces. Il est composé de trois drapés superposés aux couleurs souvent inspirées des marabouts particulièrement nombreux dans la région.

*It is worn on the 7 th wedding day. The dress of le **Kef** is composed of thee superposed drapes. Their colors are inspired from the numerous marabouts of the region.*



Le Nord-Ouest

Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana

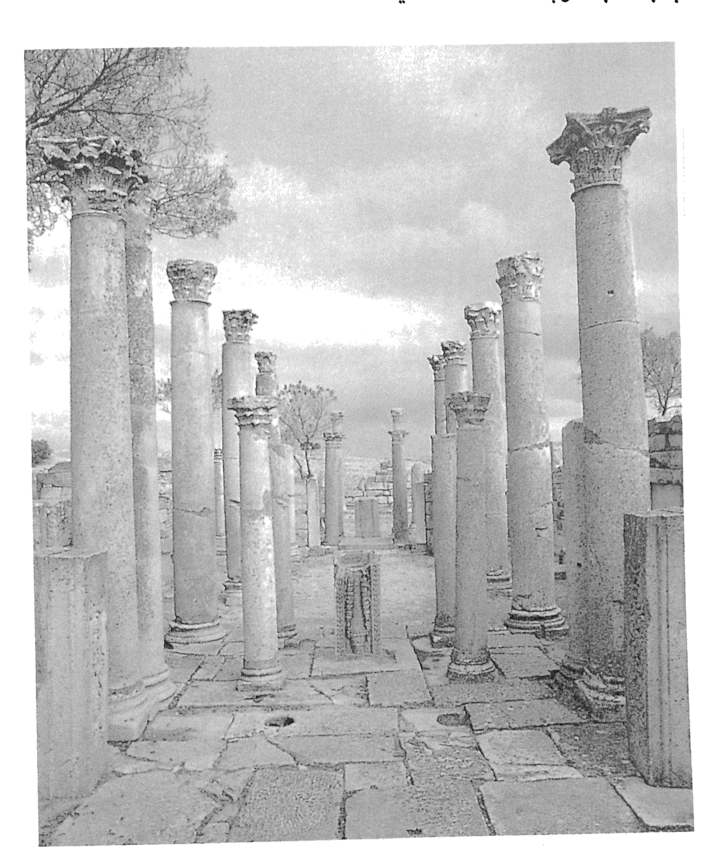
لباس **باجة** يكون بلون واحد في شرائح الأحمر أو البنفسجي الداكنين (عكري) وهو يلبس فوق قميص طويل (مريول فضيلة). يتكون الحزام من فتائل الحرير البرتقالي من نفس لون الوشاح المطوق بقلادة ذهبية ذات حلقات مسطحة .

Le drapé de **Béja** est de couleur unie dans les teintes rouge ou violet foncé «Akri», porté sur un tricot rayé à manches longues «Marioul Fadhila». La ceinture est faite de plusieurs cordons de soie orange de même couleur que le foulard qui ceint la tête par une chaine dorée aux anneaux plats.

The draped dress of ***Beja*** *is coloured red or dark purple. It is put over a stripped long-sleeved shirt (Marioul Fadhila). The belt is made of many orange silk strings. From the orange foulard hangs a long golden chain of flat rings.*

الشمــال الغربــي

باجة - جندوبة - الكاف - سليانة





Le Nord-Ouest

Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana

الشمــال الغربــي

باجة - جندوبة - الكاف - سليانة



Le Nord-Ouest

Béja - Jendouba - Le Kef - Siliana

De vaste forêts de chêne liège et de bruyère couvrent des montagnes qui descendent jusqu'aux plages de sable fin d'une Méditerrannée aux fonds marins somptueux. De **Jendouba** à **Siliana** en passant par **le Kef** et **Béja** s'étale depuis l'antiquité, le grenier de la Tunisie.

The wide-spreading forests of oak and heath cover the mountains going down to beaches of fine golden sand bordering the sumptuous depths of the Mediterranean sea. From ***Jendouba*** *to* ***Siliana*** *passing by le* ***Kef*** *and* ***Béja*** *thrives since eternity Tunisia's granary.*

غابات شاسعة من أشجار الخفاف والصنوبر تغطي سلسلة من الجبال تنحدر نحو شواطئ من الرمال الذهبيّة على ضفاف البحر الأبيض المتوسط. ومن **جندوبة** إلى **سليانة** مرورا **بالكاف** **وباجة** تمتد منذ العصور الغابرة مخازن القمح التّونسي.



الشمــال الشرقي

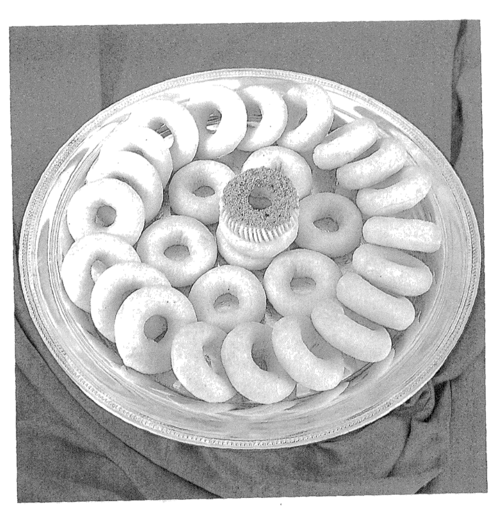
نابل - زغوان - بنزرت

كعك الورقة بزغوان

يقع إعداد عجين اللوز المسقي بماء الورد ثم يوضع هذا المعجون داخل لفيفة مستطيلة من عجين السميد الممزوج بالزبدة المالحة . يلصق بعدها طرفا اللفيفة لتأخذ شكل دائرة ويطهى في فرن على نار هادئة لمدة عشر دقائق .

Kaak Warka de Zaghouan
Préparer une pâte d'amande arrosée d'eau de rose, et la placer à l'intérieur d'un rouleau d'une autre pâte de farine et de beurre salé. Enrouler celle-ci autour de la pâte d'amande et coller en forme de cercle les deux bouts du rouleau. Les Kaaks ainsi formées, sont cuites ensuite au four à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Kaak Warka of Zaghouan
Prepare an almond paste, baste it with rose-water and put it inside a strip of fine paste made of flour and salted butter. Wrap up the almond paste inside the flour paste, then cut it into small strips and make it in a circular form. The Kaaks are then cooked in a slow oven for 10 minutes.



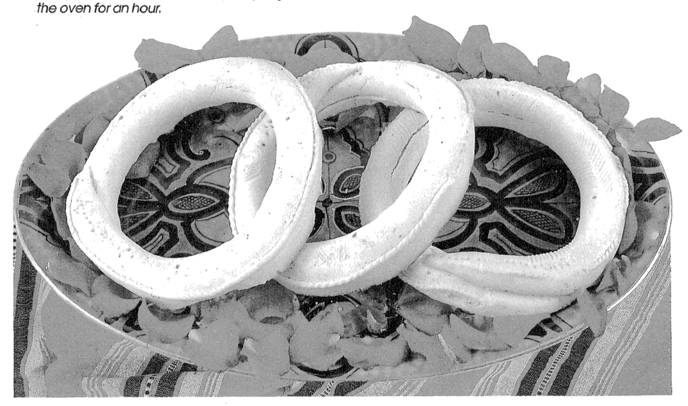
Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte

Kaak Menzel Temime
Préparer une farce de dattes dénoyautées, hachées et mélangées à l'huile, la canelle, les boutons de roses, les zestes d'orange séchés et moulus et les grains de sésame grillés et pilés. Obtenir une pâte homogène que l'on roule en fines cordelettes. Confectionner une pâte de farine, beurre, sucre fondu et eau tiède, la diviser en boulettes puis les abaisser au rouleau en longue forme ovale.
Placer un morceau de farce de dattes à l'intérieur de chacune d'elles et enrouler la pâte en joignant les bouts pour former un cercle. Placer au four d'argile (tabouna) pendant une heure.

Kaak Menzel Temim
Prepare a stuffing of pitted dates, minced and mixed with oil and canella, rosebuds, dried orange peels and grilled and peeled sesam grains, to get a paste that can be kneaded into fine strings. Prepare a pastry made of floor, butter, melted sugar and tiedous water. Divide it into small balls. Roll each ball out with a rolling pin, until you get an oval-shaped pastry.
Put some of the dates stuffing inside each piece of pastry and roll it. Then join the two borders of the pastry to get a circle. Put the Kaak into the oven for an hour.

كعك منزل تميم
يعدّ الحشو من التمر بعد تجريده من نواته وفرمه وخلطه بالزيت والقرفة وشوش الورد وقشر البرتقال المجفف والمطحون وحبّ الجلجلان المقلي والمسحوق .
يخلط هذا المستحضر ليتحوّل إلى عجين ثم يفتل في شكل أصابع. ثم يتم تحضيرعجين آخر من الفرينة والزبدة والسكر الذائب و الماء الفاتر ويبسط بالمدلك. يقسم العجين إلى كويرات يوضع فيها حشو التمر ويلف ويلصق من طرفيه في شكل دائرة . يطهى الكعك في فرن من الطفل (طابونة) لمدة ساعة .



الشمال الشرقي

نابل - زغوان - بنزرت

كسكسي بالمناني

لإعداد هذه الأكلة تتبع نفس الطريقة الموصوفة سابقا لطبخ الكسكسي مع تعويض اللحم بسمك المناني وإضافة قليل من الكمّون للمرقة.

couscous au mérou

Procéder de la même façon que pour les coucous précédants. Remplacer la viande par le mérou en tranche et ajouter du cumin à la sauce.

Couscous with Grouper

It is cooked just like other types of couscous but put slices of groupe instead of the meat, and have the sauce seasoned with some cummin.



Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte

كسكسي مايو

يقع إعداد هذا الكسكسي في جهة **نابل** بمناسبة الحصاد في شهر ماي (مايو) إذ يذهب الرّيفيون إلى الحقول حاملين معهم غذاءهم لعدة أيام .

طريقة طبخ الكسكسي لا تختلف عن سابقاتها غير أن مرقة لحم الخروف لا تحتوي على الطماطم وإنما على الكرويا والزبيب كما يزين الكسكسي بالحمص وبقطع من البيض الصلب وحلقات برتقال وقطع حلوى .



Couscous Mayou

Ce couscous est préparé dans la région de **Nabeul** à l'occasion des récoltes au mois de mai (Mayou) quand les paysans partent pour les champs en emportant leur nourriture pour plusieurs jours.
Le couscous est préparé comme indiqué précèdemment, mais ici, la sauce avec la viande d'agneau ne contient pas de tomate mais du carvi et des raisins secs. Il est décoré avec des pois chiches, des tranches d'œuf dur, des rondelles d'orange et des dragées.

Couscous Mayou

*It is prepared in the region of **Nabeul** during the month of May, which corresponds to the harvest period, when farmers bring their food with them into the fields for several days.*
The couscous is prepared as previously mentionned, but in this case without tomato, but caraway and dried raisin, so that it remains eatable for several days. The couscous Mayou is finally garnished with chickpeas, hard-boiled eggs, ronds of orange and sugared almonds.

الشمال الشرقي

نابل - زغوان - بنزرت

مقرونة دياري

يتميز هذا الصنف من العجين التقليدي **ببنزرت** بكيفية إعداده الطريفة . إذ يلف العجين الطري حول عود أسل (سمار) أو حول شوكة طويلة ثم يسحب منه العود أو الشوكة بعد جفاف العجين . فيكون في شكل المقرونة ويتم طبخه كما تطبخ السباقيتي . يمكن إضافة شيء من الهريسة والثوم إلى صلصة الطماطم وإعدادها بلحم الدجاج الرّومي أو البط أو العجل .

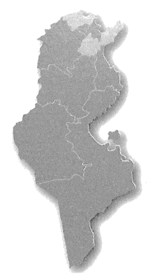
Makrouna Diari

Remarquable par son mode de préparation, ces pâtes fraîches de **Bizerte**, sont pétries autour d'un jonc «Smar« ou d'une longue épine qui est retirée de la pâte après que celle-ci soit mise à sécher pendant une journée. Elles présentent alors l'aspect de macaronis et sont cuites comme des spaghettis. La sauce tomate, souvent additionnée d'harissa et d'ail peut être accompagnée de dinde, de canard ou de veau.

Makrouna Diari

Remarkable for its method of preparation, these fresh pasta of ***Bizerte*** *are kneaded around a rush or a long thorn which is taken out after drying the pasta during a day. They look like macaronis and cooked like spaghettis. The tomato sauce often added with harissa and garlic, can be served with turkey, duck, or veal.*





Le Nord-Est

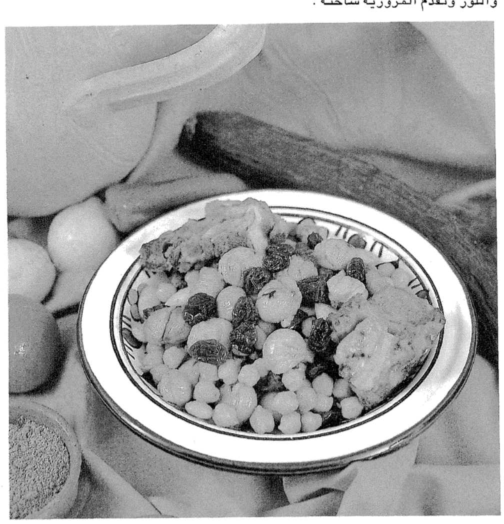
Nabeul - Zaghouan - Bizerte

مروزيّة

يسخّن في الزيت لحم الخروف المفوح بالزعفران والكركم وبراعم الورد والملح والفلفل الأكحل والبصل المقطوع.ثم يترك على نار هادئة و يضاف إليه الماء و الخل. خلال الطبخ يضاف القسطل و الحمص المطبوخان في الماء المملّح . يضاف كذلك الزبيب واللوز وتقدم المروزّية ساخنة .

Mrouzia
Faire chauffer dans l'huile la viande d'agneau assaisonnée de safran, curcumin, boutons de roses, sel et poivre ainsi que l'oignon coupé. Laisser mijoter et napper de vinaigre et d'eau. A mi-cuisson ajouter les marrons et les pois chiches blanchis à l'eau bouillante salée, ainsi que les raisins secs, et les amandes. Servir chaud.

Mrouzia
Brown some slices of lamb meat in oil along with saffron, salt, pepper, rose buds and minced onion. Let it stimmer and coat it with water and vinegar. When it is half-cooked, add to it some chickpeas turned white in salted boiling water, chestnuts, raisins and almonds. To serve hot.



الشمال الشرقي

نابل - زغوان - بنزرت

عجة نابلية

يقطع الفلفل والطماطم والمرقاز ويقلى في الزيت على نار هادئة. يضاف معجون الطماطم والهريسة والثوم والكروية والملح ويسقى الكل بقليل من الماء. يخفق البيض لإعداد عجة ويصبّ في المرقة . تقدم الأكلة ساخنة . يمكن حسب الأذواق تعويض المرقاز بالقمبري أو بمخ الخروف.

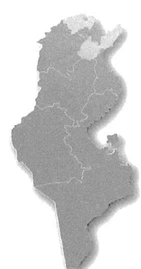
Ojja Nablia

Couper les poivrons, les tomates et les merguez et les faire mijoter à feu doux dans l'huile puis ajouter la purée de tomate, l'harissa, l'ail, le carvi et le sel et mouiller d'un peu d'eau. Battre les œufs en omelette et les verser sur la sauce. Servir chaud. Selon le goût, on peut remplacer les merguez par des crevettes ou de la cervelle d'agneau.

Ojja Nablia

Cut some peppers, tomatos and merguez and let them stimmer in oil for few minutes then add squeezed tomatos, harissa, garlic, caraway and salt and add some water. Beat up some eggs and pour them into the sauce. To be eaten hot. You can replace the merguez by shrimps or lamb brain.





Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte

سلاطة ڨنارية

تنقع القنارية في عصير ليمون ثم تطبخ في الماء . تملح وتزين بزهر الكبّار وبالزيتون وقطع من البيض المصلوق الصلب .

Salade d'artichauts (Slatet Ganaria)
Tremper les cœurs d'artichaut dans un jus de citron puis les faire cuire dans de l'eau bouillante. Saler et décorer avec des câpres, des olives et des tranches d'œuf dur.

Salad of Artichoke hearts
Put the artichoke hearts in a lemon juice, then boil them in water. Salt them and garnish them with capers, olives and slices of hard-boiled eggs.

الشمال الشرقي

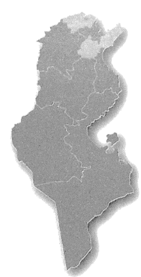
نابل - زغوان - بنزرت

عبايا من الحائك الأبيض مطرزة بألوان متعددة تجمع كل أصناف الطرز **بالحمّامات** .
وتحت العبايا سروال مشدود بريحانة من الفضة المذهبة .

«Abaya» en haïk blanc brodée de partchwork multicolore regroupant toutes les broderies de **Hammamet**, portée sur un pantalon retenu à la taille par une «R ihana» en argent doré.

*It is an «Abaya» of white haïk, embroidered with a multicolored patchwork including all types of embroidery of **Hammamet**. It is worn with a trousers fastened in the waist with a golden belt «Rihana».*





Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte

سروال من الشاش الأسود المطرز بالخيط الذهبي ، ومعه قميص ذو كمّان طويلان من نفس القماش. على الرأس عمامة من قماش الموصليين الأسود.

Pantalon en chech de coton noir brodé or et accompagné d'une chemise aux longues manches dans le même tissu. La tête est couverte avec élégance d'un turban en mousseline noire.

A trousers of chech and black cotton embroidered with golden thread, to be worn with a long sleeved shirt of the same material. The head is covered with a black muslin turban.

الشمال الشرقي

نابل - زغوان - بنزرت



هذا لباس العروس في حفل الجلوة **بنابل.**
تحجب خلاله العروس وجهها بمنديل أحمر حريري.
لحظة الجلوة هي إنتقال من حياة إلى أخرى لا يمكن للعروس نسيانها أبدا.

Ceci est le costume de la mariée pour la cérémonie de la «Jelwa» à **Nabeul**. Le visage de la mariée est recouvert par un voile en mousseline de soie rouge. La «Jelwa» est le moment de conversion d'une vie à une autre que la mariée n'oubliera jamais.

*This is the «Jelwa» ceremony dress in **Nabeul**. The bride's face is covered with a veil of red silk. This marks the transition towards the marital life . It is a crucial moment which will never be forgotten.*

Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte



لباس الأفراح والحفلات **بالحمامات** مطرز ّبخيوط ذهبية في أشكال الزهور مستوحاة من الجهة. يعلو الرأس تاج ذهبي يحمل صورة عصفوريرمز إلى الوقار

Le costume de fête et de cérémonie à **Hammamet** est richement brodé de motifs floraux inspirés de la région, rehaussé de fil d'or. La chemise aux larges manches de dentelles est portée sur un pantalon de percale blanche. Sur la tête est posé un diadème portant un oiseau en signe de fierté.

*The ceremonial dress of **Hammamet** is richly embroidered with flowered shapes inspired from the region. The shirt and the trousers are made of white percale. A beautiful bird decorates a golden diadem.*

الشمـــال الشـرقـــي

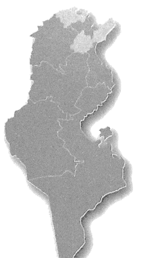
نـابـل - زغـوان - بـنـزرت



هو كساء مطرّز بأكمله وله كمّان من الشبكة، أمّا الصدار القصير فهو يعلو تنورة لها ضلع عريض مطرز بالفضة. إنه الكساء الحالي لمدينة **بنزرت** المستوحى من اللباس التقليدي.

C'est un ensemble entièrement brodé avec des manches en dentelle. le corsage est court et la jupe porte un grand panneau de broderie argent rehaussé de noir. C'est l'actuel costume de **Bizerte**, avec des touches traditionnelles.

*This ensemble is wholly embroidered. It is made of a short blouse, and a skirt with a large strip embroidered with silver thread set off with black. This is the current dress of **Bizerte**, having traditionnal traces.*



Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte

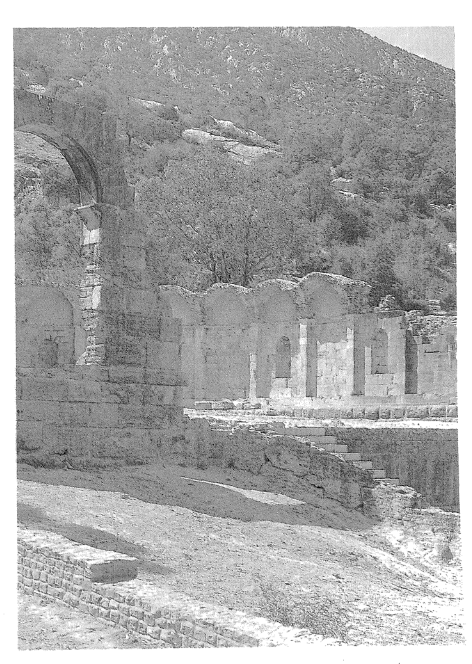
لباس العروس **برفراف** في
اليوم الثالث بعد الزفاف، يكون
موشّى بخيوط ذهبية وألوان
ساطعة .
ترتدي العروس تحت هذا
اللباس ثوبا أبيض من الكتان
المطرز يحمل بصمة الأندلسيين
في الجهة .

Le costume de mariée au 3ème jour des noces à **Raf-Raf**, est brodé de tulles ornés de couleurs très vives. Le dessous est en lin blanc brodé. Cette abondance de broderie témoigne de l'impact des andalous dans la région.

*The costume of the bride of **Raf-raf**, on the third day of marriage, is embroidered with tull and decorated with brilliant colours. The dress which is underneath is made of white embroidered linen. All shows the influence of the andalusians on the region.*

الشمال الشرقي

نابل - زغوان - بنزرت

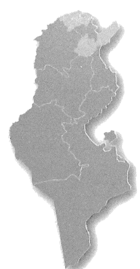


زغوان

أعظم معلم لمنطقة زغوان الجبلية هو معبد المياه الشهير ، إنه يحاذي المنحدر الجبلي ليغرف من ماء العيون ويجرفها نحو قرطاج عبر القناة.

Zaghouan
Le monument le plus célèbre du paysage montagneux de **Zaghouan** est le fameux Temple des Eaux, adossé à la falaise et recevant l'eau des sources avant qu'elle ne passe dans l'Aqueduc qui la mène jusqu'à **Carthage**.

Zaghouan
*The most famous monument of the montainous landscape of **Zaghouan** is the «Temple des Eaux» , backing a cliff, and receiving spring waters before passing to the Aqueduct which lead to **Carthage**.*



Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte

بنــزرت

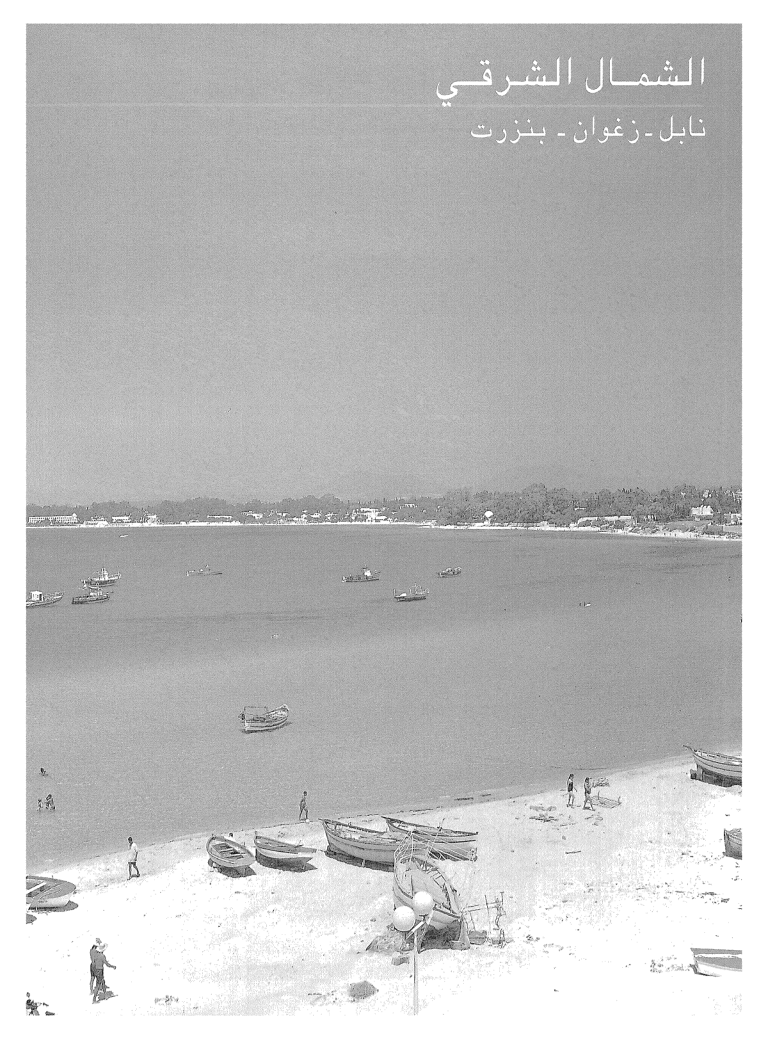
بوقار البحر الأبيض المتوسط المشع على ثلاثة مائة كلم من الشواطئ الناصعة وبكثافة المدن والمواقع الثرية بالتراث الأندلسي ، إكتسبت هذه الجهة صورة الربوع المزدهرة بحضارات توالت عليها منذ ثلاثة آلاف سنة.

Bizerte

La présence somptueuse de la mer Méditerranée sur près de 300 Kms de côtes préservées et la multitude de cités au riche patrimoine andalou, confèrent à la région de **Bizerte** une belle image de prospérité soigneusement édifiée depuis 3 000 ans.

Bizerte

The sumptuous presence of the Mediterranean sea on nearly 300 kms of preserved coasts and the multitude of cities with a rich andalousian heritage, grant the region of ***Bizerte*** *a beautiful image of prosperity carefully builded up since 3 000 years.*

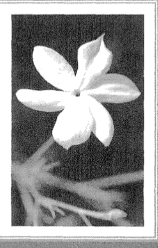

الشمــال الشـرقــي
نابل - زغوان - بنزرت

Le Nord-Est

Nabeul - Zaghouan - Bizerte

إن كانت تونس كلّها خضراء فإن شبه جزيرة الرأس الطيب تقتطع أكبر نصيب من هذا الجنان .
هنا تتنافس أشجار البرتقال والليمون على أخذ مكانها بين أحضان الصنوبر والأزهار وفوح الياسمين . وحول هذا الرأس الطيب طوق من الرمال الذهبية والشّواطئ السّاحرة تتصدره لؤلؤتان : **الحمّامات** و**نابل** . إشتهرت هذه الأخيرة بروعة صناعتها التقليدية وخاصة الفخار و الخزف.

La presqu'île du Cap Bon constitue le plus vaste verger de la Tunisie, où se mêlent orangers et citronniers entourés de cyprès et de bougainvilliers et d'innombrables arbustes de jasmins. C'est aussi la Rivièra Tunisienne aux magnifiques plages de sable blanc, qui domine la Médina d'**Hammamet** et la ville de **Nabeul**, dédiée à l'artisanat de la poterie et de la céramique.



*The Cap Bon peninsula is the biggest orchard of Tunisia. There, grow orange and lemon trees surrounded by cypresses, bougainvilleas and jasmine plantations. It is also the Tunisian Riviera with its magnificent white-sandy beaches, around the Medina of **Hammamet** and the city of **Nabeul**, famous for its devotion to handi craft, pottery and ceramic.*

صمصة وشاي بالنعناع

تقلى البوفريوة ثم تطحن مع الجلجلان ودقيق السكّر . يخلط هذا المسحوق بأصفر البيض وماء الورد ويعجن . تلف أوراق الملسوقة في شكل مستطيلات وتوضع فيها ملعقة من معجون البوفريوة . تطوى الورقة في شكل مثلث ثم تقلى في الزيت السخن حتى تصبح ذهبية اللون . تغطس تلك الصمصة في شراب سكر وليمون. وبعد أن تقطر ترش الصمصة بمسحوق الفستق . يمكن تعويض البوفريوة بالفستق أو باللوز أو بنواة الصنوبر (بندق). تقدم الصمصة مع الشاي بالنعناع .



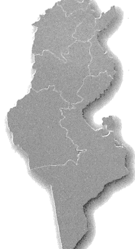
Samsa et thé à la menthe

Griller les noisettes et les moudre avec les grains de sésame et le sucre en poudre. Mélanger avec un jaune d'œuf et de l'eau de rose afin d'obtenir la farce. Plier les feuilles de malsouka en rectangle dans lequel est déposée une cuillerée de farce puis replier plusieurs fois jusqu'à l'obtention d'un chausson triangulaire que l'on fait dorer dans l'huile chaude puis que l'on trempe dans un sirop de sucre au citron. Egoutter et soupoudrer de pistaches broyées. Selon le goût, les noisettes peuvent être remplacées par des pistaches, des amandes ou des pignons. Servir accompagné de thé à la menthe.

Samsa and tea with mint

Grill the hazel nuts and ground them with sesam grains and mix with caster sugar. Add a yolk and some rose water to obtain a paste. Fold the brik pastry into rectangles and put in each a spoonful of the paste, then fold it until you get a triangular turnover. Brown in hot oil, then soak in a syrup of sugar and lemon. Drain the turnovers and dredge them with ground pistachios.

The hazel nuts can be replaced by pistachios or almonds or pines. To serve with tea and mint.



Le Grand Tunis

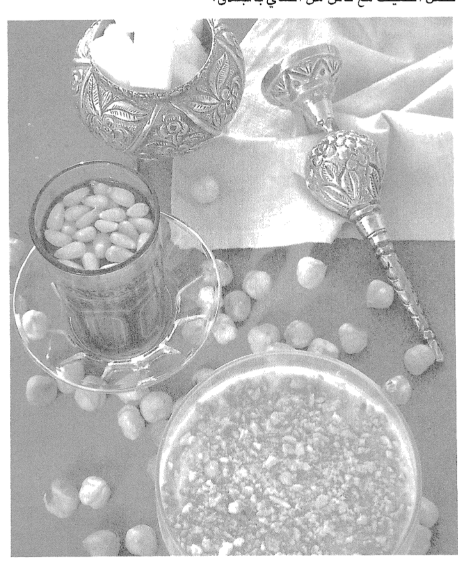
Tunis - Ariana - Ben Arous

بلوزة وشاي بالبندق

تقلى البوفريوة ثم تطحن وتخلط بالحليب والنشاء وتصفى بالغربال ويضاف إليها السكر. يوضع الكلّ على نار هادئة حتى يتحوّل إلى قشدة دسمة تقسم في أكواب وتزين بمسحوق البوفريوة . تقدم ساخنة في فصل الشتاء و باردة في فصل الصيف مع كأس من الشاي بالبندق.

Crème aux noisettes (Bellouzza) et thé aux pignons
Griller les noisettes et les moudre afin d'obtenir une pâte qui sera délayée dans du lait et de l'amidon. Passer le mélange au tamis et ajouter le sucre. Faire épaissir à feu moyen jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse puis la répartir dans des coupes et garnir de noisettes pilées. Servir plutôt chaud en hiver et bien frais en été, accompagné de thé aux pignons.

Hazel nuts cream (Bellouzza) and tea with pines
Grill the hazel nuts and ground them to get a paste which you mix with water and starch. Filter the mixture and add to it some sugar and let it thicken on a medium heat until you get a smooth cream. Put it in cups and garnish it with peeled hazel nuts. To be served hot in winter or cold in summer, with tea and pines.



تـــونــس الكبـــــرى

تـونــس - أريـانـــة - بن عـروس



غريبة حمص

يخلط دقيق الحمص المقلي بالفرينة البيضاء المغربلة والسكر والزبدة الذائبة . يعجن الخليط حتى يتحوّل إلى عجين متماسك . تصنع من العجين قطع عرضها إصبع وتقطع بخط مائل كل 5 سنتمترات وتصفف في طبق يوضع في الفرن الساخن مدة ربع ساعة .

Ghraïbet Homs

Mélanger la farine de pois chiches grillés et moulus avec la farine blanche tamisée, le sucre glace et le beurre fondu. Travailler le mélange pour obtenir une pâte assez ferme. Façonner la pâte en cordons d'un doigt d'épaisseur et les découper en diagonale à chaque 5 cm puis les aligner dans un plat allant au four chaud et faire cuire pendant un quart d'heure.

Ghraibet Homs

Mix the grilled and ground chickpeas with sieved floor, caster suggar and melted butter. Knead the mixture until you get a stiff pastry. Shape the pastry into one-finger-thick rolls and cut them into pieces of 5 cm long. Put them into a plate going to a hot oven for 1/4 an hour.

طواجن فاكهة

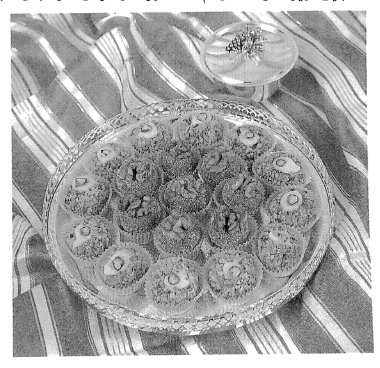
إعداد نفس العجين الصالح للبقلاوة والمذكور سابقا . يبسط العجين ثم يقطع في شكل دوائر قطبها 5 سنتمتر . يتم إعداد حشو من الفاكهة المقلية والمقشرة والمطحونة مع السكر والبيض المركوض ويوضع وسط كل دائرة من العجين كويرة من الحشو ثم تلف الورقة وتقرض أطرافها وتطهى بالفرن مدة نصف ساعة .

Tajines aux fruits secs
(Twajin Fekia)

Refaire la même pâte que celle des baklawas . L'étaler au rouleau et la découper en ronds de 5 cm. Préparer une farce de fruits secs grillés, décortiqués, moulus et mélangés au sucre glace et aux œufs battus puis placer une boulette de farce au centre de chaque rond de pâte et relever les bords en les pinçant pour façonner de petites tartelettes. Laisser cuire pendant une demi heure au four.

Tajines with dried fruits

Prepare a pastry of baklawa as mentioned before. Spread the pastry and cut it in circles of 5 cm each. Prepare a stuffing of grilled, shelled and ground dried fruits to wich you add some icing sugar and beaten eggs. Put a ball of the stuffing on a circle of pastry and lift up its borders to get a small tarltet. Cook the tartlets for half an hour in the oven.



Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

عصيدة زقوقو

يتكون العنصر الأساسي من قشدة تصنع بالفرينة ودقيق السكر ونواة الصنوبر بعد طحنها وغربلتها بواسطة قماش دقيق جدًا . ثم يغلي هذا الخليط حتى يتحوّل إلى قشدة خفيفة وداكنة اللون.

تصب في صحاف من البلّور وتغطى بقشدة من الحليب و الفرينة و السكر، المفوّح بماء العطر. تزين العصيدة بالفستق والبوفريوة والبندق. يمكن أن تعوض نواة الصنوبر بالبوفريوة حسب الذوق.

Crème de pignons de pin (Assidet Zgougou)
La base est une crème de farine, sucre en poudre et pignons de pin finement moulus et tamisés à travers un linge très fin. Le mélange est bouilli jusqu'à l'obtention d'une crème légére et bien foncée. Répartir la crème dans des soucoupes en verre et couvrir d'une crème patissière parfumée à l'eau de géranium. Décorer avec des pistaches, des noisettes, des noix et des pignons . Selon le goût, remplacer les pignons de pin par des noisettes.

Pine Cream (Assidet Zgougou)
It is made of a cream of floor, caster sugar and well cleaned, ground and sieved pine. The mixture is boiled until you get a smooth cream. Put the cream in glass cups and cover it with a patissiere cream. Garnish it with pistachios, hazel nuts and pines. You can replace the pines by hazel nuts.

تــونــس الكبـــرى

تــونــس - أريـانـــة - بن عـروس

حلويات متنوعة

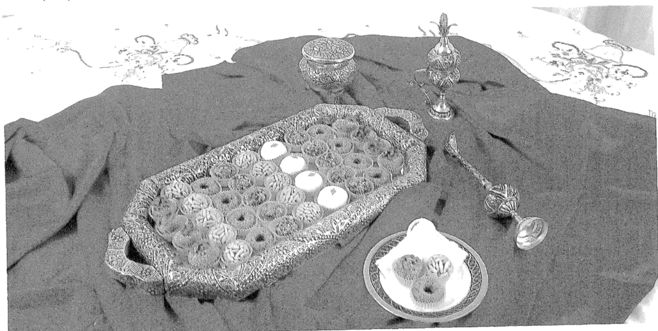
في المناسبات الكبرى وفي عيد الفطر بالأخص يطيب للتونسيين أن يستضيفوا أقاربهم وأصدقاءهم . فيغتنمون الفرصة ليقدموا لهم حلويات متنوعة مصنوعة باللوز والفستق والبندق و البوفريوة والجوز .

Assortiment de patisseries

Lors des grandes occasions et à la fête de l'Aïd Esseghir, les tunisiens aiment recevoir leurs familles et leurs amis. C'est le moment d'offrir une grande variété de patisseries à base d'amandes, de pistaches, de pignons, de noisettes ou de noix.

Variety of pastries

During the important ceremonies, and celebrations, and especially for the Aid Esseghir (End of the Ramadhan fasting) Tunisians are used to receive their relatives and friends. This is the best occasion to present a variety of pastries made of almonds, pistachios, pines and hazel nuts.



ألزرير

تقلّى حبّات الجلجلان والبوفريوة ثم تطحن . تذوّب الزبدة ويضاف إليها العسل ومسحوق الجلجلان والبوفريوة ثم يحرّك الخليط لمدّة ربع ساعة على نار هادئة حتى أن يصبح الزرير متماسكا. يوضع في أكواب صغيرة ويزيّن بالبندق. الزرير هو من الحلويات التى تقدّم بمناسبة الولادة .

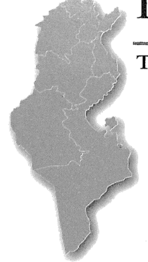
Zrir

Griller et piler les grains de sésame et les noisettes.Faire fondre le miel et le beurre à feu doux.Ajouter les grains de sésame et les noisettes pilés.Remuer lentement pendant une quizaine de minutes.Une fois la crème de «Zrir» bien homogène ,la verser dans de petites coupes . Laisser refroidir puis garnir avec des pignons. Cette douceur est servie à l'occasion des naissances.

Zrir

Grill the sesame grains and hazel nuts then ground them. In a pan, melt the butter and honey along with the sesame grains and hazel nuts mix. Stir for 15mn until you get an unctious cream. Then,pour the preparartion in small cups. Let it cool and decorate with pines. This sweet is served on birthdays.





Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

بقلاوة

يتكون العجين من السميد الدّقيق ومن الفرينة المخلوطة ببيضة ونتفة ملح مع كمية من الماء والزبدة ويعجن الخليط ثم يقسم إلى 20 كويرة. تبسط بواسطة مدلك حتى تتحول إلى ورقة جيدة . تمدّد 10 أوراق الواحدة فوق الأخرى بعد طلائها بالزبدة الذائبة في طبق ثم توضع فوقها طبقة من البفريوة أو الفستق أو اللوز، ثم تغطى هذه الطبقة بالأوراق العشرة الباقية والمطلية أيضا بالزبدة الذائبة .

يوضع الكلّ جانبا لمدة ساعتين ثم يقطع في شكل معيّنات صغيرة . تطهى البقلاوة داخل الفرن مدة نصف ساعة ثم تسقى بشراب السكر الممزوج بماء زهر البرتقال، وتقدم إبتداء من الغد.

Baklawa

La pâte est faite d'une fine semoule et de farine mélangée à un œuf et une pincée de sel et mouillée d'un peu d'eau et de beurre puis pétrie jusqu'a devenir ferme et élastique. Elle est divisée alors en vingt boulettes égales.

Chacune est abaissée au rouleau, obtenant ainsi une feuille de pâte fine et circulaire. Dix de ces feuilles sont badigeonnées de beurre et superposées dans un grand plateau circulaire préalablement beurré. Etaler ensuite une belle couche d'amandes grillées et décortiquées, de pistaches ou de noisettes puis couvrir avec les dix autres feuilles également badigeonnées de beurre. Laisser reposer deux heures puis découper en forme de losanges avant de placer le plateau au four pendant une demi heure. Arroser les baklawas d'un sirop de sucre et de fleur d'oranger, laisser refroidir et servir à partir du lendemain.

Baklawa

The paste is made of fine semoulina and flour mixed up with an egg and a pinch of salt. Il is kneaded with enough water to obtain a firm and elastic paste which is divided into twenty balls. Each ball is spread with a rolling pin to obtain a thin and circular pastry layers. Ten of these pastry layers are washed over with melted butter and laid one on top of the other in a cake tin. Then the nuts are shelled, roasted, ground and laid on the pastry layers. The whole is covered with the ten other pastry layers, which are equally washed over with melted butter.

The Baklawa must be left for two hours before cutting it in form of smal lozenges and cooked in the oven for thirty minutes and basted with a golden suggar syrup flavoured with rose-water. To serve the day after the cooking.



Couscous aux andouillettes

Les osbanes (andouillettes) sont faites de morceaux d'estomac d'agneau soigneusement raclés et lavés puis remplis d'une farce de tripes, cœur et foie coupés en petits morceaux, mélangés au persil et blettes hachés et oignons émincés auxquels on ajoute une poignée de riz, un peu d'huile et d'harissa. Enfin les morceaux d'estomac sont alors cousus puis placés dans la marmite du couscoussier, salés et poivrés et revenus dans l'huile avec un oignon, de l'harissa et de la purée de tomate. Mouiller d'un litre d'eau et chauffer.

Humidifier les grains de couscous et placer dans le haut du couscoussier pendant une demi heure dès que la vapeur traverse le couscous. Puis dégarnir, défaire les mottes, aérer puis remettre pour une deuxième cuisson. Vider dans le récipient à servir, arroser de sauce, mélanger puis garnir avec les osbanes, des poivrons frits et accompagner de lait caillé frais (Lben).

كسكسي بالعصبان واللبن

يتكون العصبان من قطع معدة الخروف يتم كشطها وتنظيفها بكل عناية ثم تملأ بحشو متكون من أجزاء صغيرة من الكرشة والقلب والكبد مخلوطة بالبقدنوس والذبل (السلق) و البصل المقطوع . يضاف إلى هذا الحشو حفنة أرز وقليل من الزيت والهريسة . تخاط بعد ذلك قطع المعدة ثم توضع في قدر الكسكسي وتقلى في الزيت مع البصل والهريسة ومعجون الطماطم . ثم تسقى بلتر ماء وتبقى على النار. يبلل الكسكسي ويوضع في الكسكاس لمدة نصف ساعة . ثم يفرغ في إناء و يفتت ثم يعاد في الكسكاس فوق القدر ثانية لإنهاء الطبخ . يصبّ الكسكسي في إناء ويسقى بالمرقة ويضاف إليه العصبان والفلفل المقلي ، يؤكل الكسكسي مصحوبا باللبن .



Couscous with sausages

The sausages are made of morsels of lambs stomach well cleaned, and filled with a stuffing of liver, heart, entrails cut into small pieces and to which are added minced parsley, blette and onion and some rice, olive oil and harissa.

Then the morsels of stomach are sewen into small balls and put them in the couscous pan and brown them in oil and onion after adding some squeezed tomatos, harissa and salt.

Add a litre of water and leave it on fire.

Moisten the couscous and put it in a couscoussier untill couscous is cooked with vapour for half an hour.

Put the couscous in a plate, water it with the sauce and decorate it with sausages, fried peppers. Serve with cups of curdled milk.

Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

النواصر

تتكون من العجين الطري المقطوع إلى مربعات صغيرة يتم تجفيفها على غربال مدة يوم .

يفوح لحم الخروف بالتوابل ومعجون الطماطم والبصل والزيت والحمص المبلل ويقلى خمس دقائق على نار حارة ثم يسقى بلتر ونصف من الماء ويغلي إلى أن يتبخر ثلث الماء . توضع النواصر بعد طليها بقليل من الزيت في الكسكاس لتطبخ بالبخار مدة نصف ساعة .

يصب العجين في آنية ويمزج بالزبدة المالحة ثم يسقى بالصلصة ويزين باللحم والحمص قبل تركه على نار هادئة إلى أن يشرب الصلصة كلها .

Nouasser

Les Nouassers sont une pâte fraîche découpée en petits carrés, séchés sur un tamis durant une journée. La viande d'agneau assaisonnée avec les épices, le concentré de tomates, l'oignon, l'huile, et les pois chiches trempés, sont cuits cinq minutes à feu vif, puis mouillés d'un litre et demi d'eau qu'on laisse réduire d'un tiers. Enfin, les Nouassers, légèrement huilés, sont placés dans la partie supérieure du couscoussier, et cuits à la vapeur pendant trente minutes.

Verser les dans un plat de service, y incorporer le beurre salé et arroser avec la sauce. Garnir de viande et de pois chiches, puis chauffer à feu doux ou au four.



Nwassers

The Nwassers are a pasta taking the form of small squares. The lamb meat should be flavoured with spices, squeezed tomatoes, onions, oil, and chick-peas that have been soaked in water. The sauce is cooked for five minutes on blazing fire. Then, one litre and a half of water should be added and the whole must be cooked until one third of the water is evaporated.

Finally the Nwassers are put on the upper recipient of the couscoussier, and cooked with vapour for 30 mn. The pasta is then put in a plate, covered with the sauce and garnished with meat and chickpeas. Finally put the plate in the oven until the sauce is totally absorbed.

تــــونـــس الكبـــــرى

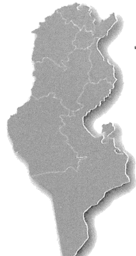
تــونــس - أريـانــــة - بن عـروس

كبكابو
يقطع سمك المناني قطعا كبيرة ثم يقلى في الزيت مع البصل المهشوش إلى أن يصفر لونه . يضاف بعدها معجون الطماطم و الهريسة ثم يسقى بالماء ويترك القدر إلى أن يغلي . عند إنتهاء الطبخ يضاف زهر الكبّار وليمونة صغيرة مصبّرة وقليل من الخلّ وتقدم الأكلة ساخنة .

Ragoût de mérou aux câpres (Kabkabou)
Découper le poisson en grosses tranches, le faire dorer dans l'huile avec les oignons hachés et ajouter la purée de tomate, l'harissa puis mouiller d'eau et porter à ébullition. A la fin de la cuisson, ajouter les câpres et un petit citron de conserve. Arroser de vinaigre et servir chaud.

Sauce with fish and capers (Kabkabou)
Cut the fish into big slices, brown them in oil with some minced onion, and mashed tomatos and harissa. Let the whole on fire until it boils. When it is cooked, add some capers, a conserved lemon and water it with vineagre. To serve hot.





Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

مرقة حلوة

يقطع لحم الخروف ثم يفوّح بالملح الدقيق وبالقرفة وبراعم الورد المسحوقة . يقلى اللحم في الزيت ثم يضاف الزبيب واللوز المقشر والخوخ المجفف ثم يغلي القدر وتترك المرقة ساعة على نار هادئة ولما يطبخ اللحم وتتدسم الصلصة تقدم سواء ساخنة أو باردة حسب الأذواق .

Ragoût aux pruneaux
(Marka hloua)

Découper la viande d'agneau en morceaux et l'assaisonner de sel fin, d'écorce de cannelle et de boutons de roses moulus. Faites dorer dans l'huile et ajouter les raisins secs, les amandes décortiquées et les pruneaux puis porter à ébullition et laisser cuire à petit feu pendant une heure. Dès que la viande est cuite et la sauce réduite, servir chaud ou froid selon le goût.

Sauce with prunes
(Marka Hlowa)

Cut some lamb meat into pieces. Season it with salt, ground rose buds, and cinnamon. Brown it in oil and add to it some dried raisin, almonds and prunes and let it cook over a slow heat for one hour. To be served hot or cold, as soon as the meat is cooked and the sauce is reduced.



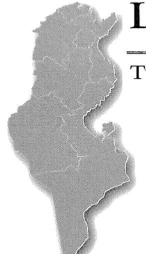
قناوية (البامية)

يقطع لحم عجل أو خروف ويفوّح بالبهار (فلفل أكحل) والملح والتابل ثم يقلى مع بصل مهشوم . تضاف إلى ذلك الهريسة والقناوية بعد غسلها وتخليصها من أذنابها مع قليل من الطماطم والفلفل المجرّد من حبّاته. يستقي المستحضر بالماء ويقدم ساخنا بعد طهيه.



Gnaouia (Gombos)
Découper des morceaux de viande d'agneau ou de veau, les assaisonner de poivre, sel et tabel puis faites rissoler avec des oignons émincés. Ajouter l'harissa, les gombos lavés et débarrassés de leur pedoncule, avec quelques tomates et poivrons épépinés. Couvrir d'eau, laisser cuire puis servir chaud.

Gnawia (Gombos)
Fry some slices of meat seasoned with tabel, salt, black pepper, and some slices of onion. Then add the harissa, and the gombos cleaned from their pedancul, and some unseeded tomatoes and peppers. Cover the whole with water and leave it on fire. It should be served hot.



Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

حلالم بالقديد

يتم إعداد عجين خبز ثم يفتل بين راحتي الأيدي إلى أن يصبح في حجم خيط رقيق يقطع بالضغط عند كل سنتمتر. تنشر هذه الحبات فوق غربال بضع ساعات إلى أن تجف . تلقى في الزيت قطع من لحم الخروف ومن المرقاز المجفّف و يضاف إلى ذلك صلصة معجون طماطم وهريسة وبقدونس (معدنوس) وكرفس (سلق) مقطوع ثم يطبخ هذا المستحضر. في منتصف الطبخ، يسقى بالماء ويضاف إليه فتاتات من النعناع الجاف ويكمل الطبخ مع إضافة الحلالم. تقدم هذه الأكلة ساخنة.

Hlalem à la viande séchée

Faites une pâte à pain puis la filer entre les paumes en fins cordons à découper en pressant entre le pouce et l'index à chaque centimètre. Laisser sécher quelques heures sur un tamis. Faites revenir dans l'huile quelques morceaux de viande d'agneau et de saucisses séchées. Puis ajouter une sauce de purée de tomate, harissa, persil et céleri hachés et faites cuire le tout. A mi-cuisson, mouiller d'eau et ajouter des pincées de menthe séchée. Poursuivre la cuisson, ajouter les Hlalem séchés et servir chaud dès qu'ils sont cuits.

Hlalem with dried lamb meat

Prepare a bread pastry, then work it between the palms until you get thin strings of pastry witch are pressed between fingers to get a one centimeter long pastry. This is put on a sieve for hours to dry. Brown some slices of dried lamb meat in oil. Add some squeezed tomatoe and harissa with minced parsley and celery, then leave it on fire.
Add some water, and dried scops of mint. When meat is almost cooked, add the H'lalem pastry and leave it untill it is cooked. To be served hot.

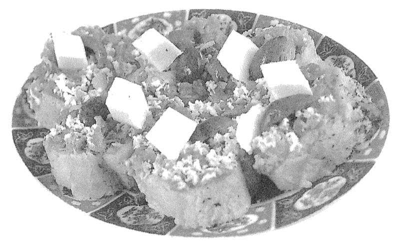


تــونــس الكبــــرى

تــونـس - أريـانـــة - بن عــروس

سلاطة بلانكيت

يقع إعداد سلاطة مشوية ثم يقطع الخبز إلى أجزاء و يبلّل بصلصة خل مفوّحة بالهريسة. يغطى كل جزء بملعقة من السلاطة المشوية ثم يزين بالتن والبيض الصلب المفتت والكبّار والزيتون والجبن المقطوع.



Salade Blankit
Préparer une salade Méchouia, puis couper le pain en tranches d'un doigt d'epaisseur et le tremper dans une sauce vinaigrette assaisonnée d'harissa. Couvrir chaque tranche d'une cuillérée de méchouia et décorer avec du thon, des œufs durs émiettés, des câpres, des olives et du fromage découpé en cubes .

Salad of Blankit
prepare a salad mechouia, then cut the bread into one- finger-thick slices and soak them into a vinaigrette sauce seasoned with harissa.
Each slice is then covered with some salad mechouia and garnished with olives, tuna, capers, cubes of cheese and bits of hard boiled eggs.

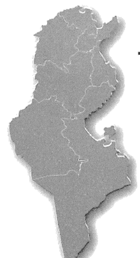
سلاطة مشوية

يشوى الفلفل والطماطم والثوم والبصل قبل تقشيرها وفرمها . يرش بالملح والبهار (الفلفل الأكحل) ثم يفوّح بالتابل وزيت الزيتون. تسقى السلاطة قبل تقديمها بعصير الليمون ويضاف إليها بيض صلب مشطورو . تن وزيتون وزهر الكبار.



Salade Méchouia
Griller poivrons, tomates, oignons et ail entiers puis les éplucher et les hacher. Saler et poivrer puis aissaisonner de tabel et d'huile d'olive. Avant de servir, arroser de jus de citron et garnir d'œufs durs en quartiers, de thon, câpres et olives.

Salad Mechouia
peppers, tomatoes, onions and garlic are grilled and peeled then ground. The whole is salted and seasoned with tabel and olive oil. Finally it is garnished with quarters of hard boiled eggs, olives, capers and bits of tuna.

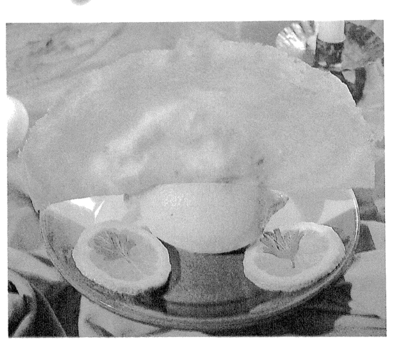


Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

بريك بالبيض

يتم إعداد الحشو من البصل والبقدنوس المقطوع والمطبوخ في الماء. ثم يفوح بالبهار (فلفل أكحل) ويوضع شيء من الحشو وسط ورقة الملسوقة مع بيضة نيئة . تطوى ورقة الملسوقة وتغمس في زيت ساخن جدًا إلى أن يصبح جانباها في لون ذهبي . يقدم البريك مع قطع من الليمون . يمكن حسب الأذواق إعداد الحشوباللحم المفروم أو بالتن المصبر أو بغلال البحر .



Brik à l'œuf

Composer une farce d'oignon et de persil hachés, cuits à l'eau et épicés de poivre. Placer un peu de farce au milieu d'une feuille de Malsouka, verser un œuf cru. Plier la feuille et faites la glisser dans l'huile très chaude; dorer les deux faces et servir avec des tranches de citron. Selon le goût, on peut remplacer la farce par de la viande hachée, du thon en conserve ou des fruits de mer.

Brik à l'œuf

Prepare a stuffing made of boiled and minced onion and parsley. The stuffing is salted and seasoned with black pepper. Spread a bit of the stuffing in the middle of a brik pastry, and put in it an egg. Fold the brik in two and put it in boiling oil. It must be browned on both sides. Finally the brik is served with slices of lemon. You can replace the stuffing with minced meat, tuna, or sea food.

بريك دنّوني

يعجن السميد و يخلط بزيت الزيتون ويحول بواسطة مدلك إلى ورقات دقيقة تقطع في شكل شرائح مستديرة . توضع في وسطها ملعقة من الحشو المتكون من اللحم المفروم والبيض المغلى في الماء والمفتت مع زهر الكبّار .

Brik Danouni

Les Briks Danouni sont composés d'une pâte de semoule fine pétrie à l'huile d'olive et abaissée au rouleau en feuilles minces, découpées en rondelles où est placée une cuillérée de farce de viande hachée, d'œufs cuits et émiettés et de câpres.

Brik Danouni

Prepare a pastry made of semoulina kneaded with olive oil and spread it with a rolling pin until it becomes a thin pastry cut into slices. Put in each slice a stuffing made of minced meat, and bits of hard boiled eggs and capers.



تــــونــس الكـبــــرى

تــونــس - أريـانـــة - بن عـروس

La femme assise est en pantalon et «Farmla», ceinture en soie, le gilet est aussi brodé de fil de soie «Triza Akwes» sur une chemise aux manches en mousseline terminées par un beau galon.
Debout, la femme est en veste et pantalon de tissage artisanal en soie rayée avec une broderie à l'encolure et à la bordure de la veste fermée par des boutons en broderie «Nawarat» inspirée des «Jebbas» pour homme tissées au souk Sarrajine de Tunis.

The woman, who is sitting, is wearing a trousers and a silken belt «Farmla», the waistcoat is embroidered with a silken thread and worn over a long-sleeved muslin shirt ended with beautiful braids. The woman, who is standing up, is wearing a trousers and a jacket made of traditional stripped and silken material with embroideries at the neck and the borders. The jacket is buttoned with « Nawarat», inspired from the «Jebba» for men made in the traditional market of Sarrajine in Tunis.

وترتدي وهي جالسة سروالا وفرملة (حزام) من الحرير، وصدّرية مطرّزة بخيط حريري (طريزة أقواس) تعلو قميصا ذا كمّين من نسيج الموصليين وفي طرفهما شارة رائعة .
وتلبس وهي واقفة سترة وسروالا من النسيج التقليدي حريريا مضلعّا مطرزا عند فتحة الرقبة وحواشي السترة . الأزرار من طرز "النوّارات" المستوحاة من جبة الرّجال المصنوعة بسوق السرّاجين بتونس.



Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

على اليسار، هذا الفستان مستوحى من الفوطة و البلوزة. أما الكمّان فهما يشبهان أزياء البايات و مطرّزان بالذّهب الدقيق و خيوط الفضة و اللآلئ.

A gauche, robe écrue inspirée de la «Fouta» et «Blouza». Les manches, comme pour les tenues des Beys, sont rebrodées d'or fin, fil argent et perles.

On the left, an ecru dress inspired from the «Fouta» and «Blouza». Its sleeves, like the dresses of the Beys, are embroidered with fine-golden, silver thread and pearls.

على اليمين، بدلة متكونة من تنورة أميرة بنية اللّون. الصدرية مطرزة بالألماس و الذهب الدقيق. الظهر عار وهو مستوحى من الحسارة.

A droite, ensemble jupe princesse marron avec un top rebrodé de cristal, perles et or fin en dos nu, inspiré du «Hassara».

On the right, this ensemble made of a large brown skirt, and a low- backed top, is inspired from the «Hassara» and embroidered with pearls, fine golden thread and crystal.



تـــونــس الكبــــرى

تـونـس - أريـانـــة - بن عـروس

على اليمين هذه الكسوة كبوس غارق من التفتة الحريرية
المطرزة بالفضة والذهب الجيد والمزينة بالألماس .
وهي مستوحاة من التراث التونسي .

A droite, la «Kesswa Kabous Gharak» en taffetas de soie et dorure argent, est rebrodée d'or fin et éparpillée de strass. Elle est entièrement inspirée du patrimoine tunisien.

On the right, this «Kesswa Kabous Gharak», made of silken taffeta and silver gilding, is embroidered with fine gold and strass. It is inspired from the tunisian patrimony.

على اليسار هذه الكسوة التّونسيّة الأصيلة من القيماش
التفتة الحريرية البيضاء والمطرّزة باللّؤلؤ والألماس .
هذه الكسوة مستوحاة من أقدم زي عروس .

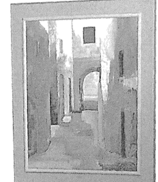
A gauche, cet ensemble est en taffetas de soie blanche, rebrodée de perles, de cristal et de strass. Cette «Kesswa Tounsi» est inspirée de la tenue de mariée la plus ancienne.

On the left, this dress is made of white silken taffeta being embroidered with pearls and crystal. This «Kesswa Tounsi» is inspired from the earliest dress of the bride.



Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous





فوطة وبلوزة من اللّباس الحديث المستوحى من تقاليد مدينة **تونس**. تمت دراسة صنعهما على كل المستويات : القماش والمثال والألوان. وتمثل الشبكة أهم عنصر زينة لهذا اللّباس الذي أحرز على الخمسة الذهبية لسنة 1996.

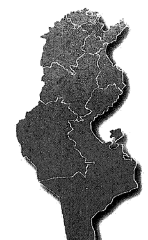
La «Fouta» et la «Blousa» représentent un costume actuel inspiré de la tradition tunisoise, retravaillé à tous les niveaux : la matière, le patron, les couleurs et le tissu. La «Chebka» est le plus grand ornement du costume. Il a reçu la «Khomsa» d'or 1996.

*This «Fouta» and this «Blouza» represent a current dress inspired from **Tunis** tradition,. They have been recreated on all levels , colours, and material. This dress was awarded the golden «Khomsa» in 1996.*

تـــونـــس الكـبـــرى

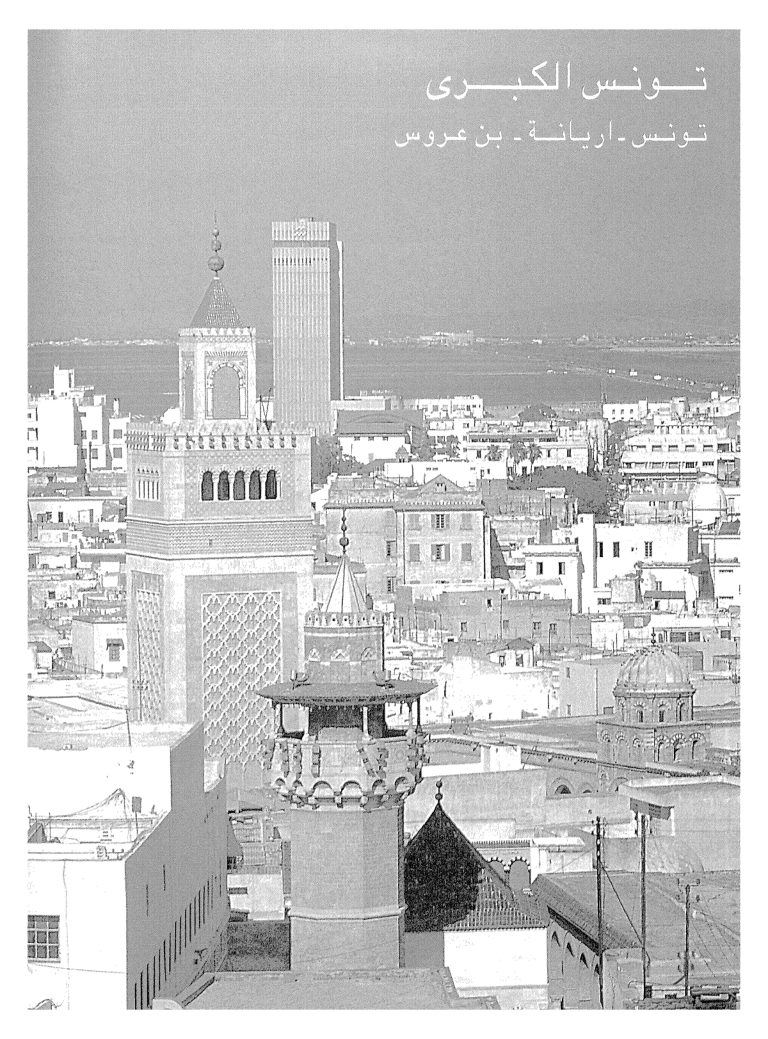
تـونـس ـ أريـانـــة ـ بن عـروس





Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous


تــــونــس الكبـــرى
تــونـس ـ اريانــة ـ بن عروس

Le Grand Tunis

Tunis - Ariana - Ben Arous

أصبحت **تونس** المجاورة **لقرطاج** عاصمة منذ القرن العاشر وتعتبر المدينة العتيقة بها جوهرة من جواهر التراث المعماري العالمي بفضل جوامعها وقصورها وأسواقهاالتي تفتح على مدينة عصرية خلابة يتناسق إزدهارها مع تطور الهندسة المعمارية . لكن **تونس** هي أيضا **قرطاج** العظيمة حيث تحكي المعالم الشهيرة مآثر حنبعل . وعلى مقربة من **قرطاج** تلة **سيدي بوسعيد** كلؤلؤة من لآلئ المعمار العربي الإسلامي معلقة في الأفق الأزرق .
وفي الجنوب وفي الشمال تتلاحق الشواطئ الذهبية من **رادس** إلى **برج السدرية** ومن **حلق الوادي** إلى **روّاد**.

Voisine de **Carthage**, **Tunis** devint la capitale à partir du dixième siècle. Sa Médina est un joyau du patrimoine mondial grâce à ses mosquées, ses palais et ses souks qui débouchent sur une ville moderne pleine d'attraits et dont la croissance épouse l'évolution de l'architecture. Mais **Tunis** c'est aussi la prestigieuse cité de **Carthage**, où l'ombre d'Hannibal plane encore sur les nombreux vestiges. A deux pas, **Sidi Bou Saïd**, perle de l'urbanisme arabo-musulman, toute de bleu et de blanc vêtue. Sur la côte, au Sud et au Nord s'étendent de belles plages, de **Radès** à **Borj-Cédria** et de **la Goulette** à **Raouad**.

*On the vicinity of **Carthage**, **Tunis** has been the capital since the tenth century. Its Medina is a jewl of the universal heritage. Thanks to its mosques, palaces and traditional markets that open on a modern and attractive city whose growth goes hand in hand with the architectural evolution. **Tunis** is also the prestigious city of **Carthage**, whose relics betray the haunting spirit of Hannibal. Not far from it lays **Sidi Bou Saïd**, pearl of the arab-muslim urbanism, clothed in white and blue. On the coast, from North to South, lays beautiful beaches, from **Radès** to **Borj Cedria** and from **la Goulette** to **Raouad**.*



Les Régions *The Regions*

Le Grand Tunis

• Tunis • Ariana • Ben Arous

Le Nord-Est

• Bizerte • Nabeul • Zaghouan

Le Nord-Ouest

• Béja • Jendouba • Le Kef • Siliana

Le Sahel

• Sousse • Monastir • Mahdia

Le Centre

• Kairouan • Kasserine • Sidi Bouzid

Le Sud-Est

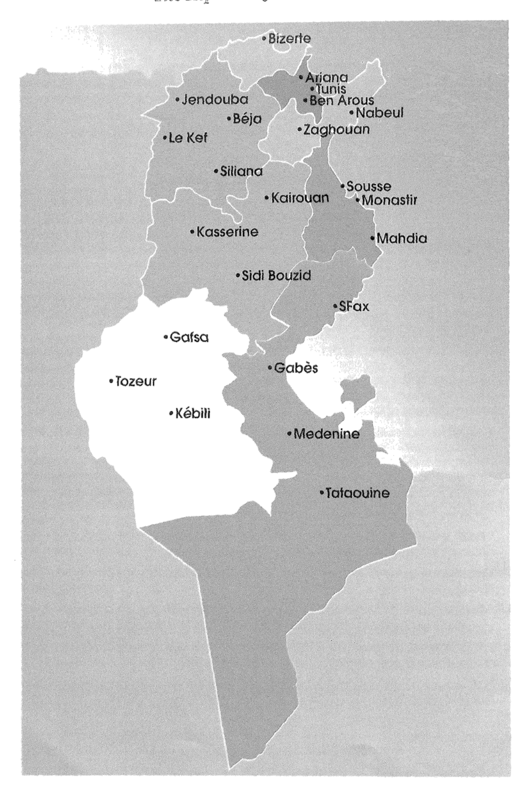
• Sfax • Gabès • Medenine • Tataouine

Le Sud-Ouest

• Gafsa • Tozeur • Kébili

La République Tunisienne

The Republic of Tunisia





Tunisian Mother's Association

Presentation

Created on the eve of the last decade in the twentieth century, precisely on August 11, 1992, the Tunisian Mothers Association(TMA) aims at helping and encouraging the Tunisian mother to fully assume her family, social and civic responsibilities.

Ever since, solidarity with « all mothers in need » is part of the background idea from which the T.M.A was brought to life, as well as of the civil society conception. In fact, the word need, being taken in its broadest meaning, involves multiple dimensions like assistance in popularizing laws to illiterate rural or impoverished mothers, or transfer of civic or social messages to new generations and emigrated mothers.

The Scope of its action resulted, within five years of existence, in the recognition of T.M.A by the United Nations which provided it with a consultative status at the Economic and Social Council (ECOSOC)of the UN and representation at U.N. DPI.

It is not a coincidence if T.M.A has been the first Tunisian NGO that was given access to this double title but this is the result of the extension of international, regional and national nets to which this association is member, particularly WMA for whom TMA serves as co-ordinator for North - Africa, as well as the National Woman, Family and Childhood Council, IFOU, AFO, EUROMED, and FEMNET. Thanks to this associative canvas throughout the world, TMA took part in all international conferences all along this decade.

Those organized by the United Nations and related to social development, to women and children or those organized by international Federations like the manifestations of IFOU or those held by regional organizations on the level of Africa, the Mediterranean Sea and Arab Countries and also within the frame of bilateral exchanges with many Tunisian, Foreign and international NGO with a scope of an associative partnership and in order to strengthen the civil society foundations.

In order to successfully carry out its development and solidarity action, TMA is structured in a way allowing to get in touch with the maximum of Tunisian mothers whatever their residence might be. Therefore, the TMA is composed of a national bureau including an executive Committee, specialized Commissions, regional committees in all governorates of the republic and branches abroad in countries where there are strong densities of Tunisian emigrated families.

To this end, TMA activities involve three axes :

** **Field** activity where multidisciplinary caravans put solidarity throughout all regions of the republic in a concrete form.*

** **Information** activity where « the Mothers, Echoes » Magazine is a communication instrument of the T.M.A.*

** **Research** activity which includes seminars, conferences and studies in order to make known all specificities of Tunisian mothers and the particularities which identify them out of time and space.*

In this understanding this T.M.A book on traditional costumes and regional cuisine ambitions to be an interlink and a symbiosis for the mother between tradition and modernity.

TMA, young in age but adult in action, is a link of involvement democracy initiated by President Zine El Abidine BEN ALI soon after the 7^{th} of November.



Association Tunisienne des Mères

Présentation

Née à l'orée de la dernière décennie du vingtième siècle (11 Août 1992), l'Association Tunisienne des Mères (ATM) ONG du Renouveau a pour objectif d'aider et d'encourager la mère tunisienne à assumer pleinement ses responsabilités familiales, sociales et civiques. Dès lors, la solidarité avec toutes «les mères dans le besoin» est inscrite dans le fondement même de la conception de l'ATM et de la société civile; En effet, le besoin étant compris au sens large du terme, il implique de multiples dimensions, telles que l'assistance apportée dans la vulgarisation des lois aux mères analphabètes, rurales ou démunies, ou le transfert des messages civiques et sociaux aux nouvelles générations et aux mères émigrées.

La portée de son action, a valu à l'ATM en l'espace de cinq années d'existence, la reconnaissance de l'Organisation des Nations Unies qui lui a octroyé, le Statut Consultatif auprès du Conseil Economique et Social de l'ONU (ECOSOC) et la représentation au DPI. Ce n'est pas un hasard si l'ATM a été la 1ère ONG tunisienne à accéder à ce double titre, mais ce dernier est le résultat de l'extension des réseaux internationaux, régionaux et nationaux auxquels cette association est affiliée, et notamment le Mouvement Mondial des Mères dont l'ATM assure la coordination pour l'Afrique du Nord, ainsi que le Conseil National de la Femme, de la Famille et de l'Enfance, l'UIOF, l'OAF, EUROMED et FEMNET.

Forte de ce tissu associatif encouragé à travers le monde, l'ATM a participé à l'ensemble des conférences internationales tout au long de cette décennie; celles organisées par les Nations Unies et relatives au Développement Social, à la femme et à l'enfant ou bien organisées par des fédérations internationales telles les manifestations de l'UIOF, ou celles tenues par des organisations régionales au niveau de l'Afrique, de la Méditerrannée, et des pays arabes; et également dans le cadre des échanges bilatéraux avec plusieurs ONG tunisiennes, étrangères et internationales, inscrites au titre d'un partenariat associatif et en vue de consolider les assises de la société civile.

Afin de mener à bien son action de développement et de solidarité, l'ATM est structurée de façon à toucher le maximum de mères tunisiennes quelque soit leur lieu de résidence. Aussi, est-elle composée d'un Bureau National qui comprend le Comité Exécutif et des Commission Spécialisées, des Comités régionaux dans les gouvernorats de la République et des sections à l'étranger dans les pays à forte densité de familles tunisiennes émigrées.

A cet effet, les activités de l'ATM sont articulées autour de trois axes :

• Un volet de **terrain** où les caravanes multidisciplinaires concrétisent la solidarité à travers toutes les régions de la République.

• un volet d'**information** où la revue « Mères Echos » est le soutien de la communication de l'ATM.

• Un volet de **recherche** qui allie les séminaires, les conférences et les études afin de faire connaître toutes les spécificités des mères tunisiennes et les particularités qui l'identifient au delà du temps et de l'espace.

C'est en ce sens que le présent ouvrage de l'ATM sur les Costumes Traditionnels et la Cuisine Régionale, se veut être la passerelle et la symbiose de la mère entre la Tradition et la Modernité.

L'ATM, jeune en âge, adulte en actions, est un maillon de la démocratie participative impulsée par le Président Zine El Abidine BEN ALI, au lendemain du 7 Novembre.



Message de la Présidente de l'Association Tunisienne des Mères

Dix ans après le changement du 7 Novembre et suite au choix de la Tunisie comme Capitale culturelle par l'UNESCO, l'Association Tunisienne des Mères concrétise par cet ouvrage sa volonté de réaliser la symbiose entre la dimension culturelle du développement et les rôles fondamentaux de la Mère en tant que première nourricière et première habilleuse, à travers les costumes de toutes les régions de Tunisie et leurs traditions culinaires.

La Tunisie, carrefour des civilisations arabo-musulmanes et euroméditerranéennes, demeure ouverte sur le monde qui l'entoure et fidèle à son identité et à sa culture qui se perpétue également à travers ses usages culinaires et vestimentaires, accentuant ainsi la richesse de son patrimoine culturel dont la mère reste l'indétrônable gardienne.

L'action commune entre l'Association Tunisienne des Mères et le Ministère du Tourisme et de l'Artisanat, illustre la politique civilisationnelle de l'Ere Nouvelle par une application exemplaire de la démocratie participative prônée par le Président Zine El Abidine BEN ALI.

Cette démocratie construite autour des droits de l'Homme dont les droits de la femme sont partie intégrante, s'inscrit dans une logique de partenariat qui encourage l'implication de la société civile, donnant ainsi à la vie associative un véritable rôle de catalyseur dans la dynamique du développement humain, global et durable.

Saïda AGREBI

Tunisian Mother's Association : President's message

Ten years after the change of the 7th of November, and now that Tunisia is elected as Cultural Capital by the UNESCO, the Tunisian Mother's Association tries to put into effect, through this book, its desire to realise the symbiosis between the cultural dimensions of development, and the fundamental roles of the mother as the first responsible for feeding and clothing. This enterprise will be undertaken through the study of the eating and clothing traditions in all the regions of Tunisia.

As a crossroad of Arab-Muslim and Euro-Mediterranean civilisations, Tunisia remains open to the world surrounding it, and in the same time faithful to its identity and culture which are maintained through its food and clothing habits; hence underlining the wealth of its cultural patrimony of which the mother remains the most undethronable guardian

The common efforts of the Tunisian Mother's Association and the Ministry of Tourism and Handicraft reflect the civilizational politics of the new era through its exemplary implementation of the democracy encouraged by President Zine El Abidine BEN ALI.

This democracy, built around the principles of man's rights of which women's rights are an integral part, is inscribed within a logic of partnership that encourages the involvement of the civil society, hence giving to organisations the active role of a catalyst in the dynamics of the human, global and sustainable development.

Saïda AGREBI



Organisation des Nations Unies pour l'Education, la Science et la Culture

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

Témoignage

A la veille d'un nouveau siècle, à l'aube d'un nouveau millénaire, il nous faut puiser dans le meilleur du passé afin de donner les fondements solides aux ponts et aux passerelles que nous sommes en train de construire pour affronter les défis de l'avenir.

Les femmes, et tout particulièrement les mères, ont à cet égard un rôle essentiel à jouer dans la transmission des valeurs qui permettront aux sociétés de continuer à s'épanouir en paix, dans un esprit de dialogue et de tolérance.

Ces valeurs s'expriment au quotidien sous d'innombrables manières; il nous faut les sauvegarder et les revitaliser en leur donnant un nouveau sens afin qu'elles puissent continuer à être des sources de créativité pour les générations présentes et futures.

Car c'est en tant que sources de créativité que les traditions pourront survivre. Et la modernité ne méritera son nom que si elle réussit à approfondir encore davantage la diversité créatrice, notre bien le plus précieux.

Federico MAYOR
Directeur Général

Testimony

At the eve of a new century, and at the dawn of a new millennium, we must borrow the best from our past in order to provide solid bases to the bridges that we are building to face the challenges of the future.

In this context, women, and most particularly mothers, play a fundamental role in transmitting the values that permit societies to prosper peacefully, within a spirit of dialogue and tolerance.

These values are expressed daily in various forms, and we have to protect, and bring new life to them, through giving them a new sense so that they continue to be a source of creativity for the present as well as the future generations.

For, traditions can survive only as a source of creativity. And modernity cannot be called so unless it manages to deepen further the creative diversity, our most dear good.

Federico MAYOR
General Director

Citations du Président

Citations of The President

Le Changement, qui se nourrit des sources de l'identité de la société, annonce l'acte créateur dirigé dans le sens de l'évolution et devient raffermissement, renouvellement et édification. Le Changement est un projet culturel qui ne connaît jamais d'achèvement parce qu'il est dans son essence nouvel apport et enrichissement de la connaissance, ne se contentant ni de ce qui existe ni de ce qui sera.

Carthage, le 27 Octobre 1989
Journée Nationale de la Culture

The Change, wich is inspired by the sources of the society's identity, points to the creating act oriented to the meaning of the evolution, strengthening, renewal and edification. The Change is an endless cultural project because it is bearing the spirit of the contribution to the enrichment of knowledge, being never satisfied of both the present time and the future.

Carthage, October 27 th, 1989
Culture National Day

Nous visons à consolider les acquis de la femme et ceux de la nation en tant que tout, s'inscrivant dans le droit fil de la réforme graduelle, totale et profonde que nous avons entrepris de réaliser dans tous les domaines politiques, économiques, culturels et sociaux.

Carthage, le 13 Août 1992
Fête de la Femme

We aim at consolidating women's acquired rights and achievements and those of the nation as a whole, within the overall framework of the global progressive reform we have undertaken in all spheres of political, economic, cultural and social life.

Carthage, August 13 th, 1992
Woman Feast

Nous considérons que la vie associative constitue l'un des facteurs essentiels du développement et du progrès et l'un des fondements de notre projet de civilisation, et que le rôle des associations et des organisations, par-delà leurs différents types, est appelé à progresser davantage en cette époque qui est la nôtre.

Tunis, le 30 Juillet 1998
Ouverture du Congrès de l'Excellence

We consider participation in associations to be an essential factor in development and progress and one of the foundations of our civilizational project, and we think that associations and organisations, whatever their type, will play an increasingly important role in the near future.

Tunis, July 30 th, 1998
Openning session of the Congress of Excellence



Zine El Abidine BEN ALI
Président de la République Tunisienne
President of the Republic of Tunisia

La Mère Tunisienne :

Tradition
et
Modernité

The Tunisian Mother :

Tradition and Modernity

Costumes Traditionnels et Cuisine Régionale

Traditional Costumes and Regional Cuisine

Remerciements

La Présidente de l'Association Tunisienne des Mères exprime sa gratitude et ses remerciements à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de cet ouvrage, et en particulier

Thanks

The President of the Tunisian Mother's Association expresses her gratitude and presents her thanks to all who have contributed at this work and mainly

Le Ministère du Tourisme et de l'Artisanat
Le Ministère de la Culture
Le Ministère de la Femme et de la Famille
L'Office National du Tourisme Tunisien
L'Office National de l'Artisanat
Les Gouvernorats de la Republique Tunisienne
Les Comités Régionaux de l'Association Tunisienne des Mères
Les Commissariats Régionaux du Tourisme Tunisien
Le Club Tahar HADDAD

Les Créatrices de la Haute Couture
•Samia Ben KHELIFA (Fella) •Fatma REDISSI-BEN ABDALLAH
•Amel JEMILI •Souad KHELIL •Radhia MZIOU
•Habiba HAJERI •Latifa HAJJI

Restaurants & Patisseries
•Radhia BELKHIRIA •Nadia KHELIL •Rafik TLATLI •Béchir ENOURI
•Dar EL JELD/DIWAN - Tunis •Dar BELHADJ - Tunis •ESSRAYA - Tunis
•BELLE VUE - Hammamet • Les EMIRS - El Kantaoui
•PIRATE - Monastir •LIDO - Mahdia • Royal MAZZARA - Mahdia

Hôtels
•Hôtel JALTA - Bizerte •Hôtel ANIS - Gabès
•Hôtel PALM BEACH - Tozeur •Résidence HIBA - Béja

Traductions
•Karima BEN SALAH •Wahida MEDDEB • Mohamed GUELBI

Suivi de l'édition
Latifa BLEL

Supervision
Office National du Tourisme Tunisien

Conception et Réalisation
ATM/ONTT

Photographies
Mohamed ALI ESSAADI

Photogravure
GRAFICENTER

Maquette et Impression : **GRAPHIMED** 788.158



Association Tunisienne des Mères

Tunisian Mother's Association

L'image des mains en couverture, évoque la générosité de la mère, conciliant la tradition et la modernité entre le «henné», le «harkous» et le vernis à ongles.

The image of the hands on the cover page recalls the generosity of the mother, conciliating the tradition and the modernity, between the «henné», the «harkous» and the nail polish.

La Mère Tunisienne : Tradition et Modernité

The Tunisian Mother : Tradition and Modernity





Association Tunisienne des Mères

Tunisian Mother's Association